

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromática (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela		14 g	14 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema	2 a 3 veces / semana	40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción): 40 g Queso (huevos) 15 g	1 trozo mediano
	Huevo		60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		89 g	80 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla, pan rollo	Diario	60 g	60 g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado		48 g	72 g	72 g	3 tajadas
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepa		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una grande
	Arroz	1 vez al mes	45 g	45 g	100 g	6 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / semana	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	22 g	22 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	6 g	6 g		
GRASAS	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		
NUEVES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Lácteos	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc		
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Kumis	Diario	200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
	Galleta waffer		24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
FRUTA	Ponqué	Diario	35 g	35 g	35 g	1 tajada
	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.		105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 - 250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
AZUCARES	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.	1 vez / mes	91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
	Chocolate		9 g	9g		
	Miel de abejas		14 g	14 g		
GRASAS	Azúcar	2 veces / mes	11 g	11 g		
		Diario	11 g	11 g		

ALMUERZO							
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera	
			P. BRUTO	P. NETO			
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o hígado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas	
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g			
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g			
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g			
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g			
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas	
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas	
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas	
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas	
	Pierna - colombina	De acuerdo a programación	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana	
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande	
	Pastas		45 g	45 g	102 g	1 porción grande	
ALMUERZO							
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera	
			P. BRUTO	P. NETO			
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g Papa común Frita: 30 g Dorada: 25 g Cocida: 55 g Puré de papa: 65 g Papa Criolla Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g Plátano maduro Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g Yuca o arracacha Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana	
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas	
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas	
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g			
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 g			

ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Lácteos	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete (bebidas al 50% de leche)		105 cc	105 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de plátano.		21 g	21 g		
	Café, descafeinado		6 g	6g	100 g - 150 g	1/2 taza
	Leche para: Flan, arroz con leche, peto		100 cc	100 cc		
	Fruta (sorbete o colada)					
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g	210 cc	7 onzas
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g 1 cdta	1 trozo mediano 1 cdta
ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	30	30	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Croissant		20 g	20 g	20g	1 unidad pequeña
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		
CENA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	Diario	3 - 4 g	3 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g		
	Tubérculo		50 - 90 g	45 a 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	180 g (congelado)	90 g (descongelado)	80 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
	Pollo colombina	De acuerdo a programación	150 g	85	65 g	1 unidad
CEREAL O TUBÉRULO	Arroz	De acuerdo a programación	30 g	30 g	67 g	1 porción mediana
	Pastas	De acuerdo a programación	40 g	40 g	90 g	1 porción mediana
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 75 g	50 g	Papa común Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g Papa Criolla Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g Plátano maduro Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo: 45 g Yuca o arracacha Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
CENA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso. La porción servida para las preparaciones: <u>Aroz con leche es de: 230 g. y Peto dulce de: 200 g</u>
2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el análisis nutricional.
3. Azúcares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el análisis nutricional.
4. Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.
5. Las cantidades de comino y pimienta programadas en la cena se deben distribuir entre las diferentes preparaciones del día que lo ameriten con el fin de disminuir la cantidad de sal adicionada.
Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.
Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 1							
	1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA (MAIZENA)	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PEPINO	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAÍZ (60 gr 2 unidades)	PAN HOJALDRADO	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TE EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETAS WAFER		CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUE TAJADO	MANTECADA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO ENSALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSACRIOLLA	POLLO EN SALSABBQ	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSACRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA ENSALSA	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	POTAJA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, CEBOLLA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA DE ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA ENSALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA ENSALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA (aumentar el volumen)	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAÍZ DULCE	TE EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	COLOMBINA DE POLLO DORADO	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSACRIOLLA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTÓN)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURE DE PAPA	PLATANOCOCIDO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 2							
	8	9	10	11	12	13	14
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA	TINTO	AROMATICADE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DEARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICADE HIERBAS NATURALES CON FRESAY CANELA
LACTEO	CAFÉ CONLECHE	COLADA DE FÉCULA DEMAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DEAVENA	CAFÉ CONLECHE	CHOCOLATEEN LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CONPECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO DEPAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DEMAIZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	GRANADILLA	PATILLAPICADA	MANGO YPIÑA PICADO	COMPOTADE PERA YMORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTAO LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETED E FEIJOA	TÉ EN LECHE	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETASDE LECHE	PAN DE QUESO	GALLETA AVENA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	MANTECADA	PAN DEMAÍZ	GALLETAS CRAKER
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL	PICADO DEPAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESODOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	PICADO DEPATILLA Y MELÓN CON YOGURTH
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LANARANJA	CARNE DE RES MOLIDAGUISADA	CARNE DE CERDO CAMELIZADO	FILETE DE PESCADO ALAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DERES Y PECHUGAPICADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CONCOCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURAO ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATEEN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE,CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA,PEPINO COHOMBRO,TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE,CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DEYUCA	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCODE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCODE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DELULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DEMORA	JUGO DE GUANABANA
ONCES							
LACTEO	COLADA DEHARINA DEPLÁTANO	TE EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FE CULA DE MAIZ CON BANANO	ARROZ CONLECHE	SORBETE DE GUANABANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	CROISSANT	GALLETA DULCE	GALLETA AVENA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)		MANTECADA	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DERES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA ALAS FINAS HIERBAS
VERDURAO ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCU LO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ ATOMATAD O	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DEFIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DEPATACÓN	SANCOCHITO	SOPA DEMAZORCA	SOPA DEAVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICADE HIERBASCON MARACUYÁ	AROMATICADE HIERBAS NATURALES CON FRESAY CANELA	LECHE CALIENTE	AROMÁTICADE HIERBASCON UCHUVAS	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MORA Y HIERBABUE NA	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA	AGUA DE PANELA ENLECHE

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 3							
	15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO YJENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALESCON FRESAY HIERBABUE NA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATEEN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDADO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DEPAPA CONCARNE	HUEVOS REVUELTOSCON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	COMPOTA DE PERACON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANACON MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAIZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	FRESA PICADA CONCREMA DE LECHE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DERES MECHADAEN SALSACRIOLLA	GOULASHDE CARNEDE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DECERDO DORADA	CERDO Y RES EN ELCOCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADAROJA CONLIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESOY BOCADILLO	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADAEN AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA
CEREAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAIZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DECERDO MECHADA	CARNE DERES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLÍ	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTECON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE

CICLO DE MENÚ CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 4							
	22	23	24	25	26	27	28
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON PIÑA	TINTO	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON MANZANA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE FECULA DEMAIZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATEEN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DEPAPA CONCARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DEPAPA CONCARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTADE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATEEN LECHE	SORBETEDE MORA	BATIDO DE BANANO	TE EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DERES A LASFINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DECERDO ALAJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATEEN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATEEN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA ALPEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCODE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADAON AZÚCAR
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DEMAIZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)			MAIZ PIRA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	GALLETA CRACKER
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DERES AL PIMENTÓN	CARNE DERES MECHADABBQ	POLLO EN SALSA (COLOMBINA)	POLLO DORADO	CARNE DERES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSABLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUCHUCODE TRIGO	SOPA DE PATACÓN
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICADE HIERBAS NATURALESCON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICACON FRESAS

SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA COMUNIDAD DE CUIDADO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más



MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína	Grasa	Carbon.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DESAYUNO	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	B076	Papa, variedad hamosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maíz 60 g	60,00	60,00	160,80	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38,00	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40,00	40,00	120,40	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15,15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6,00	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	10,80	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	11,85	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETAS WAFER	35	A025-1	Galleta, dulce, wafer, sabor vainilla o chocolate * 420g	24,00	24,00	109,20	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	0,1	1,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	1,75	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15,00	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	7,00	7,00	2,38	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1,25	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	200	B074	Papa, variedad hamosa, pastusa, con cáscara, cruda	75,00	75,00	66,75	1,6	0,1	14,2	0,6	9,0	4,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,00	2,00	0,50	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	391	D018	Margarina, con sal	2,50	2,50	18,30	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4	21,9	0,0	20,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad hamosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12,00	12,00	46,20	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5									

MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	N2506	pp	Comino	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	N2526	ppp	Pimienta	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, guido, crudo *3000g	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Acelte de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16,24	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON ARBOL	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON ARBOL	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2137,0	105,0	49,5	306,6	17,2	307,8	2417,3	13,8	2011,0	
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI - UL)									2127,0	74,0	47,0	266,0	8,3	950,0	1250,0	9,3	562,0	
										106,0	83,0	346,0	45,0	2000,0	2300,0	40,0	3000,0	
NIVEL DE APORTE									100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	
Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.																		

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	479,4	28,6	6,5	73,4	2,3
NUEVES	10	15	273,4	8,7	13,9	27,3	1,3
ALMUERZO	30	35	661,6	32,5	14,8	95,4	3,1
ONCES	10	15	234,5	9,3	1,1	49,1	1,1
CENA	20	25	455,8	26,3	13,1	56,6	2,1
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.50	28.00	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0.0	48.4
MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	X	Panela	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	xxxx	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	80.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	4.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FRESA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	66.32	63.00	28	0.5	0.3	5.2	0.3	13.2	1.3	0.1	2.5
MENU 2	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FRESA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	719	K031	Miel de abejas, líquida	4.00	4.00	13	0.0	0.0	3.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	3.7
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4.00	4.00	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39.0	0.4	0.3	0.1
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	B029	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25.00	6	0.2	0.0	1.0	0.1	2.3	1.5	0.0	15.5
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25.00	5	0.2	0.0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerrosa, sabanera	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	562	T019	Carbanzo, crudo	20.00	20.00	79	4.0	1.1	11.8	1.3	24.0	6.0	0.6	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	22.35	20.00	7	0.1	0.0	0.9	0.0	8.4	7.0	0.0	28.6
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3.00	3.00	3	0.4	0.1	0.0	0.0	2.0	2.9	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0.59	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106.00	53.00	42	0.3	0.0	9.1	0.3	8.0	2.1	0.1	74.2
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pasta, con azúcar *500g	9.00	9.00	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0.0	0.1	0.2
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30.00	30.00	114	2.7	1.1	22.2	0.8	1.2	0.3	0.4	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.2	12.3	0.0	11.5
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.40	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 2	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE FIDEOS	179	B059	Habi, cruda, cruda	22.22	20.00	7	0.0	0.0	1.7	0.0	8.0	12	0.0	8.6
MENU 2	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15.00	15.00	56	2.0	0.2	11.2	0.6	3.8	0.9	0.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Aveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.8	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 2	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munilo	3.00	3.00	0	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0

MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	TÉ EN LECHE	629	G007	Azúcar blanco, granulado *5000g	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Té, hojas	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	TÉ EN LECHE	744	p	Papa variegada hermosa, pastusa, sin cáscara, cruda	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA	202	B076	Pollo, pechuga con piel, cruda	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA	527	F085	Cebolla junca, tallos, cruda	75,00	60,00	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	0,5	14,4
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA	153	B029	Cilantro, crudo *50g	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA	159	B035-2	Ajo, crudo	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA	129	B009	Sal	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blanco 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	GUANABANA	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	CEREAL	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, hornado*20g	20,00	20,00	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	45,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Ajo, crudo	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Ajo, crudo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, crudo, 3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	B071	Papa variegada hermosa, cruda, con cáscara, cruda	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	2,50	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CALDO	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	chapas/bifitas/pan de sal, pasta americana enriquecida *	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	spaguetti	13,00	13,00	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gord, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	4,2
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	Café con leche	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA	Café con leche	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	Café con leche	726	L004-6	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057-5	Mogolla *30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, perna o coxín con piel, cocida, sin sal	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa variegada hermosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gord, cruda * murillo	3,00	3,00	8								

Con convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE	
DESAYUNO	20	25	517,8	22,7	10,4	79,8	24
DESAYUNO	10	25	271,8	10,7	6,5	40,5	13
ALMUERZO	30	35	721,4	30,8	20,2	101,4	30,4
DESAYUNO	10	15	235,7	9,0	3,1	42,5	11
CENA	20	25	470,2	31,8	8,0	64,5	22
DESAYUNO	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
DESAYUNO	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semicurado, semimárgo, tipo doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	CEREAL	PONQUE TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO *425g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	737	XXXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *300g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	122	B003	Acelga, hojas, cruda	23,53	20,00	8	0,5	0,0	1,1	0,4	9,8	42,4	0,1	82,6
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO COCIDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	587	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17,00	17,00	17	3,1	0,5	0,0	7,6	1,7	14,5	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	16,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	329	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	40	0,3	0,0	8,6	0,3	7,5	2,0	0,1	70,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,00	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	TORTA SABOR A QUESO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO *30g	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	139	B019	Arveja verde, cruda	7,50	3,00	3	0,2	0,0	0,5	0,0	1,1	0,2	0,0	1,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano coli o guineo, verde, crudo	66,67	40,00	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	6,4
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	5,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,78	7,00	7	0,1	0,0	1,5	0,1	0,6	0,7	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *300g	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIPO DE COMIDA																		
		TIEMPO DE COMIDA		% DE APORTE DE ENERGIA		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE								
		DESAYUNO		20	25	483.5	23.0	13.3	66.5	23								
		NUEVES		10	15	250.5	9.8	34.3	12	12								
		ALMUERZO		30	35	884.2	37.1	18.2	88.8	32								
		ONCES		10	15	243.9	5.6	5.9	40.3	11								
		CENA		20	25	454.4	24.6	10.1	64.1	21								
		0		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0								
		0		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0								
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Paneta	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	320	C034	Limón, crudo	28.00	14.00	6	0.0	0.0	1.3	0.1	2.7	0.6	0.0	0.1
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.61	42.00	31	0.4	0.0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fecula de maiz, precocido,	20.00	20.00	72	1.4	0.0	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE FECULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	33.33	30.00	22	0.3	0.0	4.4	0.5	12.6	0.3	0.2	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	86.67	78.00	76	1.6	0.2	16.3	0.8	6.2	7.8	0.2	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	0.0	4.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN BLANCO	74	A003-3	Pan blanco 30g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	32.6	0.5	0.0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PINA Y	348	C072	Pina, cruda	90.01	50.00	28	0.3	0.1	6.2	0.3	8.0	1.5	0.1	4.0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PINA Y	269	C010-2	Banano comun, crudo *500g	71.43	50.00	51	0.8	0.1	11.2	0.5	4.0	1.5	0.1	11.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, tomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	83.0	1.9	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.0	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50.00	100.00	186	6.5	0.8	37.4	2.0	12.5	3.0	0.7	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25.00	10.00	4	0.1	0.0	0.7	0.1	5.7	1.5	0.0	20.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	9.2
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.4	26.3	0.0	24.6
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cascara, cruda	22.50	18.00	10	0.3	0.0	1.9	0.1	2.9	12.8	0.1	0.4
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	21.18	18.00	8	0.1	0.0	1.7	0.1	4.9	6.3	0.0	237.2
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15.00	12.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	1.1	0.7	0.0	7.4
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	12.63	12.00	5	0.2	0.0	0.9	0.0	2.9	0.5	0.0	0.1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.3	0.0	1.6
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	228	B092	Platano harton, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	175	B062	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA														

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2135	99,9	53,9	338,1	15,0	1219,6	1977,6	12,4	1178,5
REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI - UL)	2127,0	74,0	47,0	266,0	8,3	950,0	1250,0	9,3	562,0
		106,0	83,0	346,0	45,0	2000,0	2300,0	40,0	3000,0

MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	28.79	28.00	22	0.4	0.1	4.0	0.3	2.0	0.0	0.0	56.6
MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	X033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	X	Aromatica tsana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harnosa,	88.89	80.00	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	327	F005	Palo, picnaga con piel, cruda	75.00	60.00	100	12.4	5.5	0.1	0.4	6.5	37.8	0.5	14.4
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	34.6	0.5	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	FRUTADILLA	305	C025	Granadilla, cruda	133.33	40.00	36	0.8	0.5	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENU 8	SEMANA 2	NOUEVES	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 8	SEMANA 2	NOUEVES	DERIVADO	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cuclas	16.00	16.00	62	1.2	0.5	13.3	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	NOUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 8	SEMANA 2	NOUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 8	SEMANA 2	NOUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	5.00	5.00	13	0.0	0.0	4.1	0.0	0.4	0.5	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	490	F019	Carro, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.5	2.5	0.3	0.9	10.0	33.0	1.9	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	340	C062	Naranja, cruda	50.00	30.00	12	0.2	0.1	2.6	0.4	9.9	0.6	0.2	0.6
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	716	K030	Mermelada, regular, con zumar	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.3	0.0	0.6	1.5	0.0	0.1
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	737	XXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	374	D012-2	Acetle de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	26	X	Fecula de maiz, precocido,	1.00	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetle de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	TAJADA DE AGUACATE	251	C002	Aguacate Lorena, crudo	77.92	60.00	107	1.9	8.0	0.0	0.2	6.0	3.6	0.3	1.8
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harnosa, cñola,	75.00	75.00	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0.0	1.5
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Acetle de soya *3000ml	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	219	B084	Platano coi o guineo, verde,	66.67	40.00	51	0.5	0.0	12.1	0.3	1.6	0.0	0.1	6.4
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	351	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	28.53	21.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	3.4	7.0	0.0	26.6
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16.67	15.00	6	0.3	0.0	1.1	0.2	6.0	0.9	0.0	5.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	139	B019	Aveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.8	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harnosa,	7.78	7.00	7	0.1	0.0	1.5	0.1	0.6	0.7	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munilo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	129	B009	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.5	0.9	0.0	7.5
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	629	C061	Mango comun, crudo	106.00	53.00	42	0.3	0.0	9.1	0.3	8.0	2.1	0.1	74.2
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	BEBIDA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	46.2	0.4	1.1
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	BEBIDA	688	B027	Harina de platan, cruda	18.00	18.00	71	0.2	0.0	16.9	0.3	2.8	0.0	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	BEBIDA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	BEBIDA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	BEBIDA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	DERIVADO	230	A016-3	Croissant, hornado*20g	20.00	20.00	89	1.8	4.6	9.8	0.3	9.6	84.6	0.2	45.4
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	FRUTA	343	C065	Papaya madura, cruda	142.86	15.00	40	0.5	0.1	6.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	385	E043	Trapia o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	96	18.1	1.5	0.0	0.1	4.0	46.3	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Acetle de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.8	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5.56	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	7.0	0.1	8.9
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.5	0.0	4.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harnosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	197.7
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Aveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.5
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Alhuyama, cruda	11.76	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	2.0	0.1	0.0	177.5
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Ajo, crudo	6.00	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	2.4	0.0	0.7
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5.00	3.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.7	2.0	0.0	16.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munilo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEÑA	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0</					

MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K003	Paneta	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	K004-9	Café soluble, descremado, en	6.00	6.00	22.28	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE PAPAYA Y	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56.00	42.00	30	0.4	0.1	5.6	0.1	5.5	1.3	0.1	13.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fecula de maíz, precocido,	20.00	20.00	72	1.4	0.0	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N2505	xxxx	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	375	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandia, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	338	C060	Melón, crudo	100.00	50.00	13	0.4	0.0	2.5	0.2	5.5	3.5	0.1	34.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	71.43	50.00	20	0.3	0.1	4.1	0.2	12.0	2.5	0.1	117.5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	321	C016	Queso fresco, semiblanco,	40.00	40.00	63	6.1	6.2	0.9	0.5	196.0	25.8	0.2	76.8
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, hornado	30.00	30.00	110	3.1	6.2	10.1	0.8	27.0	225.0	0.3	9.8
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100.00	100.00	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11.0	60.0	4.6	3.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	9.2
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75.00	60.00	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	718	K031	Miel de abejas, líquida	2.00	2.00	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2.00	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	TUBERCULO	PLATANO MADURO	225	B089	plátano harto, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	TUBERCULO	PLATANO MADURO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	228	B092	Plátano harto, verde, crudo	36.76	25.00	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2.0	6.5	0.0	26.3
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24.00	24.00	6	0.2	0.0	1.0	0.2	2.9	1.7	0.0	9.8
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	541	T010	Frijol carganario rojo, cocido, sin	30.00	30.00	48	2.4	0.2	8.1	0.6	13.8	0.3	0.3	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	243	B104	Zanahoria, sin cascara, cruda	22.35	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.7	7.0	0.0	26.6
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA O	CAZUELA DE FRIOLES	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00									

MENÚ 10	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Piñeta	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	320	C034	Limon, crudo	28.00	14.00	6	0.0	0.0	1.3	0.1	2.7	0.6	0.0	0.1
MENÚ 10	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	3	Aromatiza tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	120	7.0	10.2	0.1	0.2	234.4	374.0	1.2	108.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	745	A024	Harina de maiz blanco, precocida	45.00	45.00	171	0.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.50	2.50	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.4	21.9	0.0	20.5
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.10	2.10	19	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	0.60	0.60	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	MANGO Y PIÑA PICADO	329	C051	Mango comun, crudo	100.00	50.00	40	0.3	0.0	8.6	0.3	7.5	2.0	0.1	70.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	MANGO Y PIÑA PICADO	348	C072	Piña, cruda	30.91	30.00	28	0.3	0.1	6.2	0.3	8.0	1.5	0.1	4.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	35.00	31.50	23	0.3	0.0	4.6	0.5	13.2	0.3	0.2	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	269	C010-2	Banano comun, crudo *500g	45.00	31.50	32	0.5	0.0	7.0	0.3	2.5	0.9	0.1	6.9
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.5	2.5	0.3	0.9	10.0	33.0	1.9	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	721	K033	Piñeta	5.00	5.00	18	0.0	0.0	4.5	0.2	2.1	2.0	0.1	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	737	XXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	158.85	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	214	B019	Perejil, crudo	3.33	3.00	135	0.1	0.0	0.2	0.0	4.1	1.7	0.0	12.6
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26.10	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	124	B006	Ahuayama, cruda	58.82	50.00	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10.0	0.5	0.1	887.5
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	129	B009	Ahuayama, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.5	0.5	0.1	5.1
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7.00	7.00	2	0.2	0.0	0.3	0.0	8.9	3.0	0.0	0.1
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52.00	52.00	18	1.7	0.1	2.5	0.0	66.0	22.4	0.2	0.5
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	202	B076	Papa, variedad nanosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.3	0.0	1.6
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	7.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	202	B076	Papa, variedad nanosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12.00	12.00	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.0	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	139	B019	Ahuayama, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.5	0.5	0.1	5.1
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munitio	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	309	C031	Gueyaba, madura, cruda	70.67	53.00	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.0	1.6	0.2	16.4
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.6	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	269	C010-2	Banano comun, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	332	C054	Manzana comun, cruda	17.65	15.00	12	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	329	C051	Mango comun, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.5	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40.00	40.00	180	2.6	6.5	27.4	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	135	B015	Arracacha amarilla, sin cascara,	31.25	25.00	28	0.2	0.0	6.6	0.2	5.3	0.3	0.0	14.3
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	202	B076	Papa, variedad nanosa,	27.78	25.00	24	0.5	0.1	5.2	0.2	2.0	2.5	0.1	0.0
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	BATIDO DE MORA Y	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENÚ 10	SEMANA 2	DESAYUNO																

MENÚ 12	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-9	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.28	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	EMPAREDADO DE	35	A051-3	Plán tajado *450g	48.00	48.00	123	4.3	0.8	27.3	0.9	12.0	167.1	0.4	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEÍNA	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	1.2	38.4
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	6.7	0.0	35.1
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE FIEJOA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE FIEJOA	301	C024	Fiejoa, crudo	75.90	63.00	52	1.1	0.0	10.0	1.2	25.8	1.9	0.4	1.3
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE FIEJOA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE FIEJOA	712p	A054-2	Mantequilla *30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	156	B033	Champignon, crudo	22.00	22.00	7	0.7	0.1	0.7	0.1	1.3	1.1	0.1	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	620	G001	Crema de leche	5.00	5.00	17	0.1	1.8	0.1	0.0	3.4	2.3	0.0	17.7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	391	D015	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	0.0	2.4	0.0	0.4	26.3	0.0	24.3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO EN SALSA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	251	B110	zanahoria, sin cascara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	3.6	0.4	0.0	0.4
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.9	0.6	0.0	6.2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cascara, cruda	75.00	60.00	95	0.5	0.2	22.4	0.2	9.6	8.4	0.2	0.6
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE YUCA	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE YUCA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad nanosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	251	B110	zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.5	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10.00	10.00	36	1.3	0.2	7.2	0.4	1.5	0.2	0.1	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	542-L	F098	Res, carne gorda, cruda *munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53.00	32	0.8	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100.00	100.00	34	3.3	0.1	4.9	0.0	127.0	43.0	0.4	1.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20.00	20.00	71	1.3	0.1	16.0	0.2	1.8	0.4	0.2	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15.00	15.00	6	2.6	3.8	0.0	0.0	87.3	140.3	0.4	63.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5.00	5.00	16	0.1	0.0	3.8	0.1	1.9	1.3	0.0	0.2
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.9	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES PICADA	542	F098	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	24	12.5	19.6	5.1	0.0	2.4	45.9	3.2	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36.76	25.00	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2.0	6.5	0.0	26.3
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	251	B110	zanahoria, sin cascara, cruda	29.41	25.00	12	0.0	0.0	2.4	0.1	6.8	8.8	0.1	329.5
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	202	B076	Papa, variedad nanosa,	22.22	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	1.6	2.0	0.1	0.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	175	B052	Habichuela, cruda	16.67	15.00	6	0.3	0.0	1.1	0.2	6.0	0.9	0.0	5.0
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	249	B107	Yuca blanca, sin cascara, cruda	12.50	10.00	16	0.1	0.0	3.7	0.0	1.6	1.4	0.0	0.1
MENÚ 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1

MENÚ 11	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amariño, crudo	46.67	28.00	16	0.5	0.0	3.5	0.2	2.8	0.3	0.0	43.4
MENÚ 11	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	31	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tsiana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130.00	130.00	44	4.3	0.1	6.4	0.0	165.1	55.9	0.5	1.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3.00	3.00	12	0.3	0.2	2.2	0.1	1.2	17.1	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	133	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.9	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.97	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60.00	60.00	239	6.0	4.1	43.4	2.2	24.0	342.0	0.5	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	347	C071	Pera, cruda	58.82	50.00	32	0.2	0.1	6.5	0.2	4.0	0.5	0.1	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	359	C001	Mora de casilla, cruda	35.36	30.00	37	0.5	0.1	7.3	0.9	23.0	0.5	0.3	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	320	C044	Limon, crudo	0.80	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	1.2	38.4
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	329	C061	Mango común, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.5	0.1	2.3	0.5	0.0	21.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	30	A026-1	Galletas cracker saborizadas	15.00	18.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	453	E043	Maipo o mjarra, entera, cruda	200.00	100.00	96	20.1	1.7	0.0	0.6	10.0	52.0	0.3	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	721	K033	Panela	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	297	C019	Coco, crudo	22.22	10.00	40	0.4	3.6	1.3	0.1	0.7	1.8	0.1	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	688	K003-4	Azucar blanco, granulada *5000g	4.00	2.00	16	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	26	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25.00	6	0.2	0.0	1.0	0.1	2.3	1.5	0.0	15.5
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25.00	5	0.2	0.0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	320	C044	Limon, crudo	0.80	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.8	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3.33	3.00	4	0.4	0.3	0.0	0.1	1.6	4.2	0.0	5.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	N2503	nnD	Polvo de hornear	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	688	K003-4	Azucar blanco, granulada *5000g	0.40	0.40	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	20	A012-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12.00	10.00	46	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	13	0.0	1.5	0.0	0.0	3.5	0.5	0.1	5.1
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.5	0.0	3.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53.00	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0.0	0.1	19.6
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	688	K003-4	Azucar blanco, granulada *5000g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	30.00	42.00	42	0.6	0.0	3.4	0.6	3.4	1.3	0.1	3.2
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21.00	71.00	76	1.5	xx	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	688	K003-4	Azucar blanco, granulada *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	112	A077-7	Clavo de BANANO	30.00	30.00	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	327	F095	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.7	0.1	0.7	10.0	35.0	0.0	24.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	8.24	7.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	1.9	2.5	0.0	92.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	139	B019	Arveja verde, cruda	17.50	7.00	7	0.4	0.0	1.1	0.1	2.5	0.4	0.1	36.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	175	B052	Habichuela, cruda	7.78	7.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	2.8	0.4	0.0	2.3
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0</					

MENÚ 13	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K003	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	745	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.7	8.4	1.4	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad hamosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60.00	60.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.1	0.0	4.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.97	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	MOGOLLA INTEGRAL	71	A057-1	Mogolla integral* 50g	30.00	60.00	186.00	4.3	1.1	39.7	3.6	24.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	744	p	Te, hojas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAIZ	73P	A060-8	Pan de maíz 30g	30.00	30.00	90	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	540	F123	Res, sobretarriga, cocida, sin sal	100.00	331	24.2	26.0	0.0	2.1	21.0	39.0	6.5	0.0	
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	11.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	737	XXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PRO															

MENÚ 14	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29.47	28.00	13	0.2	0.1	2.3	0.1	5.9	0.6	0.1	1.1
MENÚ 14	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	31	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromatica isana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolatado, en pastilla, con azúcar	9.00	9.00	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0.0	0.1	0.2
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200.00	200.00	362	7.6	14.4	47.6	1.2	48.0	554.0	1.2	24.0
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	747	A004	Harina de maíz blanco, precocida	15.00	15.00	114	2.7	1.1	22.2	0.8	1.2	0.1	0.4	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.2	12.3	0.0	11.5
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.40	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	97.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENÚ 14	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y	346	C079	Sandía, cruda	125.00	50.00	9	0.2	0.0	1.9	0.2	2.0	0.5	0.1	15.0
MENÚ 14	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100.00	50.00	13	0.4	0.0	2.5	0.2	5.5	3.5	0.1	34.0
MENÚ 14	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.6	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0
MENÚ 14	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Crackers saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62.50	50.00	83	10.4	4.6	0.1	0.4	5.5	31.5	0.4	12.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	542	F099	Res, carne magra, cruda	50.00	50.00	70	10.9	2.9	0.0	1.4	3.0	25.5	1.8	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	11.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES Y	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25.00	6	0.2	0.0	1.0	0.1	2.3	1.5	0.0	15.5
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25.00	5	0.2	0.0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	92.76	75.00	119	0.2	0.2	28.1	0.2	12.0	10.5	0.2	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	245	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10.00	10.00	36	0.8	0.1	7.9	0.2	3.6	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B092	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.5	0.0	3.5
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Aveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.8	0.5	0.1	5.1
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanabana, cruda	75.71	53.00	17	0.3	0.1	3.6	0.1	5.8	4.8	8.3	0.5
MENÚ 14	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42.00	31	0.4	0.0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	26	xx	Pecula de maíz, precocida,	21.00	21.00	76	1.5	xx	17.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, norméado	30.00	30.00	110	3.1	6.2	10.1	0.6	27.0	225.0	0.3	9.6
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	547	F131	Ternera, carne magra, cruda	99	15.7	23	0.0	0.0	0.7	0.0	9.9	74.7	2.3	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	737	XXXXXX	Laurel	2.22	2.00	4	0.1	0.0	0.9	0.1	3.7	0.0	0.0	3.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	N2500	xxx	Tomillo	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	TERNERA A LAS FINAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	14	A012	Avana en Hojuelas, Precocida	10.00	10.00	41	1.7	0.8	6.4	0.5	5.4	0.3	0.4	0.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	139	B019	Aveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.8	0.5	0.1	5.1
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 14	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA														

MENÚ 15	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-9	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.28	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	14.00	80	6.9	5.9	0.2	0.9	26.6	75.1	0.8	25.6
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.25	100.00	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	NOUEVES	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	NOUEVES	DERIVADO	7129	A054-2	Manicada *50g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENÚ 15	SEMANA 3	DESAYUNO	NOUEVES	FRUTA	329	C051	Mango común, crudo	200.00	100.00	79	0.6	0.0	17.1	0.5	15.0	4.0	0.1	140.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	100.00	100.00	139	21.8	5.7	0.0	2.7	6.0	51.0	3.6	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	11.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	737	XXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	158.85	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3.00	1.65	0.1	0.0	0.2	0.2	4.3	1.7	0.0	12.6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.30	2.30	28.10	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37.50	30.00	7	0.3	0.0	1.2	0.2	2.7	1.8	0.0	18.6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36.36	20.00	4	0.2	0.0	0.5	0.2	4.2	0.2	0.1	2.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	30	A063	Miel terro, crudo	10.00	10.00	15	0.3	0.1	3.1	0.1	0.5	0.3	0.0	2.8
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limon, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA COCIDA CON	200	B074	Papa, variedad hamosa,	75.00	75.00	67	1.6	0.1	14.2	0.6	9.0	4.5	0.2	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA COCIDA CON	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA COCIDA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad hamosa,	30.36	30.00	49	1.0	0.0	10.3	0.4	4.0	1.9	0.2	8.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	B110	zanahoria, sin cascara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15.00	15.00	53	1.0	0.1	12.0	0.1	1.4	0.3	0.2	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Aveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-4	F098	Res, carne gorda, cruda *munilo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	8.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0.30	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0.10	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	NARANJADA	340	C062	Naranja, cruda	70.00	42.00	17	0.3	0.1	3.7	0.5	13.9	0.8	0.2	0.8
MENÚ 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	NARANJADA	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENÚ 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126.00	63.00	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0.0	107.1
MENÚ 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	TORTA DE ZANAHORIA	1125-17	A077-1	TORTA CON SORBETE A QUESO	30.00	30.00	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	17.9	0.1	24.3
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	627	F085	Pollo, pchuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	26.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	9.2
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	zanahoria, sin cascara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cascara,	31.25	25.00	28	0.2	0.0	6.6	0.2	5.3	0.3	0.0	14.3
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	27.78	25.00	24	0.5	0.1	5.2	0.2	2.0	2.5	0.1	0.0
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENÚ 15	SEMANA 3	CENA	SOPA O															

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2338	994	616	334.2	18.9	1011.1	2243.4	14.3	1493.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA		2127.0	74.0	47.0	266.0	8.3	950.0	1250.0	9.3	562.0
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI-UL)			106.0	83.0	346.0	45.0	2000.0	2300.0	40.0	3000.0
NIVEL DE APORTE		110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TI MPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGÍA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	498,3	25,6	8,5	76,2	2,3
NUEVES	10	15	233,3	10,5	1,5	43,7	1,1
ALMUERZO	30	35	687,5	32,9	17,9	132,7	3,2
ONCES	10	15	317,7	5,7	11,7	43,2	1,5
CENA	20	25	534,6	20,3	22,4	60,4	2,5
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2320	100,7	58,0	337,9	13,7	1191,5	2357,1	22,3	1866,5
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y	2127,0	74,0	47,0	266,0	8,3	950,0	1250,0	9,3	562,0

NIVEL DE APOORTE		109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
------------------	--	------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----------	----------------	----------------

MENÚ 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de casilla, cruda	31.11	28.00	21	0.3	0.0	4.1	0.5	11.8	0.3	0.1	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	31	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENÚ 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática isana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130.00	130.00	44	4.3	0.1	6.4	0.0	165.1	55.9	0.5	1.3
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	64.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3.00	3.00	12	0.3	0.2	0.1	1.2	17.1	0.0	0.0	
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60.00	60.00	239	6.0	4.1	43.4	2.2	24.0	342.0	0.5	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.5	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	90.00	90.00	41	1.5	1.4	5.8	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	675	J004	Mango común, crudo	30.00	15.00	10	0.0	0.0	2.6	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	751	A022-1	Escalote de avena *40g	40.00	40.00	100	2.6	6.5	27.4	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100.00	100.00	194	19.5	12.7	0.2	1.8	11.0	60.0	4.8	3.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	15.00	15.00	54	1.9	0.3	10.8	0.6	2.3	0.3	0.2	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	5.26	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	1.2	0.2	0.0	0.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.6	2.8	0.0	3.5
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45.00	45.00	167	5.9	0.7	33.6	1.8	11.3	2.7	0.6	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25.00	10.00	4	0.1	0.0	0.7	0.1	5.7	1.5	0.0	20.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	234	B098	Remolacha, sin cascara, cruda	12.50	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.1	1.6	7.1	0.0	0.2
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	210	B103	Zanahoria, sin cascara, cruda	30.59	28.00	12	0.2	0.0	2.5	0.1	7.0	9.1	0.1	34.7
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	244	B103	Tomate, crudo	15.00	12.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	1.1	0.7	0.0	7.4
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	12.63	12.00	5	0.2	0.0	0.9	0.0	2.9	0.5	0.0	0.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	228	B089	Plátano harto, maduro, crudo	109.17	75.00	99	1.0	0.2	22.7	0.4	2.3	0.0	0.1	40.5
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.8	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	568	F079	Pollo, nigado, crudo	8.50	8.50	9	1.5	0.3	0.7	0.9	6.7	0.3	281.6	
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	555	F076	Pollo, corazon, crudo	8.50	8.50	13	1.2	0.8	0.1	0.5	1.0	6.3	0.6	0.8
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	8.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	298	C021	Curuba, cruda	106.00	53.00	20	0.3	0.1	4.5	0.5	3.7	45.1	0.0	90.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulada *5000g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	35	0.1	5.1	0.0	0.0	133.4	45.3	0.4	1.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	309	C051	Guayaba, madura, cruda	95.00	42.00	30	0.4	0.1	5.8	0.1	5.5	1.3	0.1	13.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28.00	28.00	115	4.7	2.1	17.9	1.3	15.1	0.8	1.1	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulada *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	N2505	ppppp	Cloroformo	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	1149	A071-8	TORTA CON SABOR A QUESO	30.00	30.00	121	1.5	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	453	E043	Maipo o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	86	18.1	1.5	0.0	0.5	9.0	46.8	0.3	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	197.7
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	175	B052	Hachuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	124	B006	Anuyama, cruda	11.76	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	2.0	0.1	0.0	177.5
MENÚ 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	GRANADILLA	134													

MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K003	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.3	1.4	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	744	p	Te, hojas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harnosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60.00	60.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.97	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	MOGOLIA	70	A057-5	Mogolia* 30g	60.00	60.00	186	4.3	1.1	39.7	3.6	24.0	0.6	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	347	C071	Pera, cruda	63	117.65	100.00	63	0.3	0.2	12.9	0.4	8.0	1.0	0.1	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	320	C044	Limon, crudo	0.60	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	109.26	100.00	45	0.9	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.9	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	109.26	100.00	45	0.9	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23.10	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	533	F090	Pollo, pierna o columbina con piel,	149.12	85.00	177	19.5	11.0	0.0	1.1	9.4	62.1	2.0	30.6	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.25	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	97.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	209	B077	Pepino, comino, crudo	26.67	20.00	1	0.1	0.0	0.5	0.1	3.5	0.4	0.0	0.4	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	244	B103	Tomate, crudo	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.9	0.6	0.0	6.2	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	745	L018	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	249	B107	Yuca cocida	73.50	75.00	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12.0	10.5	0.2	0.8	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	8.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	202	B076	Papa, variedad harnosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	175	B052	Habichuela, cruda	20.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	0.2	0.0	6.6	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	362	A024-2	Mantequilla	15.00	11.00	41	1.4	0.0	8.2	0.4	2.8	0.7	0.1	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	20.00	0	0.0	0.0	1.6	0.2	3.8	0.5	0.1	5.1	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullido	3.00	3.00	8	0.8	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	320	C044	Limon, crudo	70.00	35.00	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0.0	0.4	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	307	C030	Guianabana, cruda	90.00	63.00	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	7129	A054-2	Mantequilla	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	8.4	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90.00	90.00	99	19.4	2.3	0.3	0.8	9.0	47.7	1.7	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	12500	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	12501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	747	xxxxxx	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	322	T001	Arroz blanco, pulido, crudo	4.00	4.00	25.92	0.0	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.90	1.90	17.10	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	743	L015	Sal	0.25	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOSTA DE PERA CON	228	B092	Platano harton, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3				

MENÚ 20	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.50	28.00	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0.0	48.4
MENÚ 20	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	733	p005ppp0	Hierbabuena	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.50	28.00	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0.0	48.4
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20.00	20.00	68	0.7	0.1	16.1	0.2	2.2	0.0	0.1	2.4
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	888	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2505	p005pp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15.00	15.00	43	3.5	2.8	0.9	0.1	60.8	71.3	0.4	14.4
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE AZÚCAR	74	A089-1	Pan de azúcar 60 g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	22.4	324.6	0.5	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PAYLLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENÚ 20	SEMANA 3	NOEVES	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 20	SEMANA 3	NOEVES	DERIVADO	MUGOLLA INTEGRAL	70	A057-5	Mugolla *20g	30.00	30.00	93	2.2	0.6	19.8	1.8	12.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	NOEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.6	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5.00	5.00	45	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	13.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58.44	45.00	81	0.7	6.0	4.5	0.2	4.5	2.7	0.2	1.4
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25.00	20.00	5	0.2	0.0	0.8	0.1	1.8	1.2	0.0	12.4
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	320	C004	Limon, crudo	4.00	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4	0.1	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	202	B076	Papa, variedad hñamosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad hñamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	958	I026	Leñeja común, cruda	20.00	20.00	77	4.8	0.2	12.2	1.4	10.2	5.4	0.7	0.4
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12.00	12.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	1.4	0.8	0.0	4.9
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cebolla junca, tallos, cruda	3.00	21.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	2.1	8.5	0.0	4.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	348	C072	Piña, cruda	6.00	53.00	30	0.5	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENÚ 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENÚ 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126.00	63.00	50	0.4	0.0	10.8	0.3	9.5	2.5	0.1	88.2
MENÚ 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40.00	40.00	180	2.6	6.5	27.4	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	19.00	12.5	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	202	B076	Papa, variedad hñamosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	1.5	0.2	0.1	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.4	3.5	4.5	0.1	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	139	B019	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	5	0.3	0.0	0.8	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10.00	10.00	36	1.3	0.2	7.2	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	N2505		COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITITA	N2526		PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	40.00	40.00	148	5.2	0.6	29.9	1.6	10.0	2.4	0.5	0.0
MENÚ 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENÚ																		

MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K003	Paneta	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.28	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Cafe soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.4	0.0	2.1
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.6	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126.00	63.00	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0.0	107.1
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	7129	A054-2	Mantecada *3g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	COCIDO BOYACENSE	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	50.00	50.00	40	1.1	0.1	8.5	0.4	6.0	3.0	0.2	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	COCIDO BOYACENSE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	50.00	50.00	55	10.8	1.3	0.2	0.5	5.0	26.5	1.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	COCIDO BOYACENSE	542	F099	Res, carne magra, cruda	50.00	50.00	70	10.9	2.9	0.0	1.4	3.0	25.5	1.8	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	COCIDO BOYACENSE	194	B071	Papa variedad hamosa, criolla,	20.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	2.2	3.6	0.0	0.4
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	COCIDO BOYACENSE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15.00	15.00	4	0.1	0.0	0.6	0.1	1.8	1.1	0.0	6.2
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	COCIDO BOYACENSE	157	AB0	Crucifga	12.00	12.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	COCIDO BOYACENSE	165	P063	Maiza o cubio, con cascara,	12.83	12.00	16	0.7	0.3	2.7	0.1	1.4	2.4	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	139	B019	Arveja verde, cruda	30.00	12.00	12	0.7	0.0	1.9	0.2	4.3	0.6	0.1	6.1
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	60	A063	Maiz tierno, crudo	12.00	12.00	18	0.4	0.1	3.7	0.1	0.6	0.4	0.0	3.4
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	965	B050	Haba verde, cruda	20.00	12.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	743	L015	Papa, variedad hamosa,	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	302	B076	Papa, variedad hamosa,	35.33	75.00	15	1.5	0.2	15.7	0.5	8.0	7.5	0.2	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53.00	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	44.21	42.00	19	0.4	0.2	3.5	0.2	8.3	0.5	0.1	1.7
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	26	xx	Pecula de maiz, precocido,	21.00	21.00	76	1.5	0.0	17.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE PECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	PAN DE MAIZ	739	A069-5	Pan de maiz *30g	30.00	30.00	80	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	122.3	0.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	PECHUGA GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	1	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	PECHUGA GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10.00	10.00	2	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	0.3	9.8
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	PECHUGA GRATINADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	PECHUGA GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	PECHUGA GRATINADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	105.90	2.7	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3.00	1.85	0.1	0.0	0.2	0.1	4.1	1.7	0.0	12.8
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.90	1.90	17.10	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad hamosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15.00	15.00	53	1.0	0.1	12.0	0.1	1.4	0.3	0.2	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	S															

MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2504	x	Aromática tsiana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	26	xx	Feclula de maíz, precocido,	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	689	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	74	A060-4	Pan blando 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	332	C054	Manzana común cruda	11,75	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	698	K010-1	Clavo de olor	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	112-9	A077-10	TAJADO *425g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	346	C079	Sandía, cruda	125,00	50,00	9	0,2	0,0	1,9	0,2	2,0	0,5	0,1	15,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	338	C060	Melon, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2500	xxx	Sal	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	129	B009	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	743	L015	Sal	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	194	B071	Papa variedad hamosa, crolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	4,2
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	129	B009	Cebolla junca, tallos, cruda	0,53	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	124	B006	Ahuayama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	139	B019	Aruveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,8	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	124	B006	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	4,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	391	D018	Margaritita, con sal	1,00	1,00	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,1	8,8	0,0	8,2
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	202	B076	Papa, variedad hamosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	129	B009	Cebolla junca, tallos, cruda	4,16	1,16	4	0,2	0,0	0,1	0,0	4,0	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,1	3,5	0,0	131,8
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	139	B019	Aruveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,8	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munitio	3,00	3,00	8	0,8	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	74,2
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	46,2	0,4	1,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	309	C031	Guayaba, madura, cruda	96,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	13,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28,00	28,00	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,6	1,1	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA DESAYUNO	BEBIDA DESAYUNO	AROMATICA DE HIERBAS COLADA DE FECLULA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88										

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	% DE ENERGIA	CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	435.3	27.5	5.9	64.9	20
DESAYUNO	10	15	236.3	8.9	3.0	41.3	11
COMER	20	25	748.0	30.8	10.7	118.5	35
COMER	10	15	221.1	5.4	6.0	35.9	10
CENA	20	25	439.4	25.9	9.8	89.6	21
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	28.47	28.00	13	0.2	0.1	2.3	0.1	5.9	0.6	0.1	1.1
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	X033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromatica tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K003-1	Crocoteate, en pastilla, con azucar	9.00	9.00	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0.0	0.1	0.2
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	120	7.0	10.2	0.1	0.2	234.4	374.0	1.2	168.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	43	A034	Harina de maiz blanco, precocida	45.00	45.00	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	B019	Margarina, con sal	2.10	2.10	15	0.0	1.7	0.0	0.0	0.3	18.4	0.0	17.2
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.10	2.10	19	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	0.60	0.60	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango comun, crudo	200.00	100.00	79	0.6	0.0	17.1	0.5	15.0	4.0	0.1	140.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	269	D010-2	Banano comun, crudo *500g	30.00	30.00	64	0.9	0.1	14.0	0.5	5.0	1.9	0.1	13.9
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	3.00	3.00	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	70	A057-5	Mogolia* 30g	30.00	30.00	93	2.2	0.6	19.8	1.8	12.0	0.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	348	C072	Piña, cruda	54.55	30.00	17	0.2	0.0	3.7	0.2	4.8	0.9	0.1	2.4
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.15	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	26	xx	Pecula de maiz, precocido,	1.00	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Aroz blanco, puido, crudo	45.00	45.00	158.85	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3.00	1.65	0.1	0.0	0.2	0.2	4.3	1.7	0.0	12.6
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	19	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75.00	60.00	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	320	C004	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35.00	35.00	131	8.4	0.4	21.1	1.6	21.0	5.3	1.2	7.7
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	351	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	23.55	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3.00	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	C091	Guayaba, madura, cruda	70.67	53.00	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100.00	100.00	34	3.3	0.1	4.9	0.0	127.0	43.0	0.4	1.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Aroz blanco, puido, crudo	20.00	20.00	71	1.3	0.1	16.0	0.2	1.8	0.4	0.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15.00	15.00	45	2.6	3.8	0.0	0.1	87.9	140.3	0.4	63.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	13.00	13.00	14	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	111.8	0.0	9.1
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5.00	5.00	16	0.1	0.0	3.8	0.1	1.9	1.3	0.0	0.2
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	FRUTA	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	39.29	30.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	924	L017	Vinagre	10.00	10.00	2	0.0	0.0	0.3	0.1	2.2	111.8	0.0	9.1
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	718	K091	Miel de abejas, liquida	7.00	7.00	23	0.0	0.0	5.8	0.0	0.5	0.6	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad hamosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	24.00	24.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Aroz blanco, puido, crudo	15.00	15.00	53	1.0	0.1	12.0	0.1	1.4	0.3	0.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.8	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	N2505		COMINO	0.1	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	TAJADA DE PLATANO	225	B089	plátano haitón, maduro, crudo	69.44	50.00	66	0.6	0.1	15.2	0.3	1.5	2.0	0.1	27.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	TAJADA DE PLATANO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Yonate de arco amarillo, crudo	46.67	28.00	16	0.5	0.0	3.5	0.2	2.8	0.3	0.0	

MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K003	Panela	14.00	14.00	50.96	0.0	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	K004-9	Café soluble, descremado, en	6.00	6.00	22.28	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42.00	31	0.0	0.0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20.00	20.00	68	0.7	0.1	16.1	0.2	2.2	0.0	0.1	2.4
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE HARINA DE	888	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2505	xxxx	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harnosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.8	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60.00	60.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de mazo, 80 g	80.00	80.00	161	5.0	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0
MENU 25	SEMANA 4	NOUEVES	BEBIDA	TE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 25	SEMANA 4	NOUEVES	BEBIDA	TE EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	NOUEVES	BEBIDA	TE EN LECHE	744	AN/D	Te, hojas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	NOUEVES	DERIVADO	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30.00	30.00	121	1.0	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 25	SEMANA 4	NOUEVES	FRUTA	PIRESA PICADA	302	C025	Hesa, madura, cruda	109.25	100.00	45	0.0	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	453	E043	Maipo o mojarra, entera, cruda	200.00	100.00	96	20.1	1.7	0.0	0.8	10.0	52.0	0.3	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1.11	1.00	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	26	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35.71	25.00	10	0.0	0.1	1.6	0.1	11.0	4.5	0.1	6.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.41	25.00	12	0.2	0.0	2.4	0.1	6.8	8.8	0.1	329.5
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18.18	10.00	6	0.0	0.0	1.2	0.1	1.6	0.3	0.0	0.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	393	B020	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	16	0.0	1.7	0.3	0.0	0.7	36.9	0.0	4.2
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harnosa,	111.11	100.00	97	2.0	0.2	20.9	0.8	8.0	10.0	0.3	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE PAPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harnosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	174	B012	Avena en Hojuelas, Precocida	15.00	15.00	62	2.0	1.1	9.5	0.7	8.1	0.5	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.0	0.6	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.0	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.0	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullilo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.6	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.5	0.9	0.0	7.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	333	C066	Maracuyá, cruda	165.63	53.00	32	0.0	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	LACTEO	FLAN	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100.00	100.00	34	3.3	0.1	4.9	0.0	127.0	43.0	0.4	1.0
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	LACTEO	FLAN	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	47.78	43.00	64	5.4	4.6	0.1	0.7	22.8	59.8	0.6	76.1
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	LACTEO	FLAN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	20.00	20.00	79	0.0	0.0	19.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	LACTEO	FLAN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C066	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.1	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	533	F090	Pollo, entero o colombina con piel,	149.12	85.00	177	19.3	11.0	0.0	1.1	9.4	62.3	2.0	30.6
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.0	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	737	XXXXX	Lauriel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	17	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	106	2.0	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml											

MENÚ 26	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	348	C072	Piña, cruda	50.91	28.00	16	0.2	0.0	3.5	0.1	4.5	0.8	0.1	2.2
MENÚ 26	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	31	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromatiza Isana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad hámamosa,	88.89	80.00	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	453	E013	Napa o mianara, entera, cruda	120.00	60.00	38	12.1	1.0	0.0	0.4	6.0	31.2	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72.00	72.00	201	6.8	2.2	36.3	1.9	36.0	322.6	1.1	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	745	L016	Viñagra	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	298	C021	Curuba, cruda	126.00	63.00	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0.0	107.1
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *500ug	11.00	11.00	0.0	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	712F	A054-2	Manicada* 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	100.00	100.00	139	21.8	5.7	0.0	2.7	6.0	51.0	3.6	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	745	L016	Viñagra	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceto de soya *300uml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	1.4	0.6	0.0	4.2
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	38.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.6	0.0	0.7	0.2	0.0	18.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceto de soya *300uml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27.78	25.00	8	0.2	0.1	1.1	0.1	6.0	0.0	0.1	18.8
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	139	B019	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	15	0.9	0.0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	192	B068	Papa, variedad ceresa, sabanera,	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceto de soya *300uml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	228	B092	Plátano hanton, verde, crudo	58.82	26.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	139	B019	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	15	0.9	0.0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	192	B068	Papa, variedad ceresa, sabanera,	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceto de soya *300uml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	228	B092	Plátano hanton, verde, crudo	58.82	26.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	139	B019	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	15	0.9	0.0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	192	B068	Papa, variedad ceresa, sabanera,	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceto de soya *300uml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	228	B092	Plátano hanton, verde, crudo	58.82	26.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	139	B019	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	15	0.9	0.0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	192	B068	Papa, variedad ceresa, sabanera,	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceto de soya *300uml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0</				

MENU 27	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K003	Paneta	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 27	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	725	L004-9	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.28	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	286.7	90.3	0.8	2.1
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82.20	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	14.00	82.46	6.9	5.9	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	35.6
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN ROLLO	85-4	A060-12	Pan hogalrado bug	30.00	30.00	80.40	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	KUMIS	624	G002-2	Kumis, entero, con azúcar *200	200.00	200.00	176.00	5.8	5.0	27.0	0.2	226.0	92.0	0.6	126.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	GALLITA CRACKER	30	A025-1	Galletas cracker saborizadas	16.00	16.00	74.56	1.3	2.9	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 27	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.8	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO AL	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110.00	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO AL	129	B009	Ajo, crudo	1.05	1.00	1.44	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO AL	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO AL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	152.65	3.9	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOL	932	I001	Aprioli o sésamo, crudo	4.00	4.00	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39.0	0.4	0.3	0.1
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOL	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26.10	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	TAJADA DE AGUACATE	251	C002	Aguaacate Lorena, crudo	77.92	50.00	107.40	1.9	8.0	6.0	0.2	6.0	3.6	0.3	1.9
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cascara, cruda	93.75	75.00	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12.0	10.5	0.2	0.8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA DORADA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	18.00	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad hamosa,	44.44	40.00	39	0.8	0.1	8.4	0.3	3.2	4.0	0.1	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia empaquetada *	10.00	10.00	37.10	1.3	0.2	7.5	0.4	2.5	0.6	0.1	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	0.90	0.88	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	4.70	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munilo	3.00	3.00	7.71	0.6	0.8	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	0.90	0.88	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53.00	39.22	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	8.00	8.00	31.76	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126.00	63.00	23.94	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0.0	107.1
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *500g	11.00	11.00	43.61	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO	TORTA DE ZANAHORIA	112	A071-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30.00	30.00	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125.10	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	1.85	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.0	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	106	2.0	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	B089	platano hartón, maduro, crudo	13.89	10.00	13.20	0.1	0.0	3.0	0.1	0.3	0.4	0.0	5.4
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.90	1.90	17.10	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	43.65	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *50g	12.00	12.00	42.96	1.5	0.1	8.9	0.5	6.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	4.70	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	9.90	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munilo	3.00	3.00	8	0.6	0.8	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1.11	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	0.88	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	N2526	PIPIPIPI	PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	N2506	COMINO	COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46.67	28.00	13.44	0.3	0.0	2.5	0.2	2.8	0.0	0.0	10.4
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K003	Paneta	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 27	SEMANA 4	CENA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2191	92.1	53.0	324.3	15.1	937.2	1846.5	13.0	753.9
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI-UL)	2127.0	74.0	47.0	266.0	8.3	950.0	1250.0	9.3	562.0
		106.0	83.0	346.0	45.0	2000.0	2300.0	40.0	3000.0

MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	332	C054	Manzana comun cruda	32.94	28.00	20	0.1	0.1	4.8	0.1	4.5	0.6	0.0	0.8
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	X033	Pañeta	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	X033	Aromatica tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PAÑELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PAÑELA CON	721	X033	Pañeta	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200.00	200.00	36.2	7.6	14.4	47.6	1.2	48.0	554.0	1.2	24.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	A024	Harina de maíz blanco, precocida	15.00	15.00	37	1.4	0.5	11.1	0.5	0.5	0.2	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.2	12.3	0.0	11.5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.40	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.25	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	TAMAL	346	C079	Sandia, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ENSALADA DE FRUTAS	549	G028	yogurt bebido, entero, con	30.00	30.00	41	1.5	1.4	5.5	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ENSALADA DE FRUTAS	299	C010-2	Barano comun, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana comun cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango comun, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.6	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	GALLETAS WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafers, sabor	24.00	24.00	109	1.9	3.5	17.6	0.7	11.5	93.1	0.1	1.9
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	333	P090	Pollo, penna o colombiana con piel,	149.12	85.00	177	19.5	11.0	0.0	1.1	9.4	82.1	2.0	30.8
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	215	B080	Pimenton rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	0.0	9.2
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO GUISADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	38.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	244	B103	Tomate, crudo	75.00	50.00	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.5	0.1	37.2
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	320	C044	Limon, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3.00	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	129	B009	Papa variedad hamosa, cruda,	25.00	25.00	14	0.5	0.1	3.3	0.2	8.7	4.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	202	B076	Papa, variedad hamosa,	16.67	15.00	15	0.3	0.0	3.1	0.1	1.2	1.5	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	197.7
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5.00	5.00	8	0.2	0.1	1.5	0.0	0.3	0.2	0.0	1.4
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	171	B047	Guascas, crudas	14.29	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	12.3	0.0	0.0	16.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	320	C044	Pollo, peshuga con piel, cruda	3.75	3.00	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	1.9	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	620	G001	Crema de leche	2.00	2.00	7	0.0	0.7	0.0	0.0	1.4	0.9	0.0	7.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	320	C044	Limon, crudo	70.00	35.00	15	0.4	0.1	3.3	0.2	8.7	4.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42.00	31	0.4	0.0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	26	xx	Fecula de maíz, precocido,	21.00	21.00	76	1.5	0.0	17.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	688	K003-4	Azucar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	N2505	xxND	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	453	E043	Tiapia o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	86	18.1	1.5	0.0	0.5	9.0	46.8	0.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	391	D018	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.4	26.3	0.0	24.6
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	225	B089	plátano hartón, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	251	B110	Zanahoria, sin cascara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	542-1	P098	Res, carne gordi, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU																		