	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código:	FOR-PSS-206
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		Versión:	2
	FORMATO CICLO DE MENÚS	Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023	
		Página:	1 de 4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCION DE NUTRICIÓN

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 1 AÑO

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO 2026_

SEMANA 1						
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_1**	**MENÚ_2**	**MENÚ_3**	**MENÚ_4**	**MENÚ_5**	**MENÚ_6**
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	FILETE DE MOJARRA DORADA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS, ASADA Y GRATINADA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS
CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA PICO DE GALLO	TAJADA DE AGUACATE
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	PAPAS A LA FRANCESA	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	PETO DULCE CON LECHE	SOPA DE MONDONGO	CAZUELA DE FRIJOLES
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	SORBETE DE UVA ISABELLA	JUGO DE FRESA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUAYABA
POSTRE	FRESAS CON YOGURT	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	PERA CON YOGURT	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código:	FOR-PSS-206
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		Versión:	2
	FORMATO CICLO DE MENÚS	Fecha:Memo I202303942 - 20/12/2023	
		Página:	2 de 4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCION DE NUTRICIÓN

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 1 AÑO

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO 2026_

SEMANA 2						
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_7**	**MENÚ_8**	**MENÚ_9**	**MENÚ_10**	**MENÚ_11**	**MENÚ_12**
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA
CEREAL	ARROZ ATOMATADO	ESPAGUETIS CON LECHE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADO	GUACAMOLE
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	PAPA SIN CASCARA DORADA	PAPAS A LA FRANCESA	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	PAPA CRIOLLA COCIDA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AVENA	SANCOCHO	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE CEBADA PERLADA
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	JUGO DE MANGO	SORBETE DE FEIJOA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE MORA	SORBETE DE GUAYABA
POSTRE	FRESAS CON YOGURT	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código:	FOR-PSS-206
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		Versión:	2
	FORMATO CICLO DE MENÚS	Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023	
		Página:	3 de 4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCION DE NUTRICIÓN

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 1 AÑO

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO 2026_

SEMANA 3						
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_13**	**MENÚ_14**	**MENÚ_15**	**MENÚ_16**	**MENÚ_17**	**MENÚ_18**
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ CON PIMENTÓN	ESPAGUETIS CON LECHE
VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	VERDURAS CON HUEVO	TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	ENSALADA SILVESTRE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	YUCA FRITA	PAPA CRIOLLA FRITA	PLÁTANO MADURO MELAO
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SOPA DE FIDEOS	AJIACO	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA DE PATACÓN	PETO DULCE CON LECHE
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	JUGO DE MARACUYÁ	SORBETE DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	SORBETE DE FRESA	JUGO DE LULO
POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	FRESAS CON HELADO	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código:	FOR-PSS-206
		Versión:	2
	FORMATO CICLO DE MENÚS	Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023	
		Página:	4 de 4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCION DE NUTRICIÓN

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 1 AÑO

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO 2026_

SEMANA 4						
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	**MENÚ_19**	**MENÚ_20**	**MENÚ_21**	**MENÚ_22**	**MENÚ_23**	**MENÚ_24**
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO						
PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL	ARROZ CON CILANTRO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMENTÓN	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	ACELGAS CON HUEVO	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	PAPA CRIOLLA CHORREADA	PAPA CRIOLLA DORADA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE COLICERO	CAZUELA DE GARBANZOS	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE ARRACACHA	SANCOCHO
BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	JUGO DE FRESA	SORBETE DE MORA	JUGO DE GUAYABA	SORBETE DE MARACUYÁ	JUGO DE LULO
POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	FRESAS CON YOGURT	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (g o cc)	Medida Casera
			Peso Bruto (g o cc)	Peso Neto (g o cc)		
PROTEÍNA	Carne de Cerdo	6 veces - semana	29	29	22g	1 porción muy pequeña
	Carne de Res		29	29	22g	
	Carne de Res Molida		29	29	22g	
	Visceras de pollo (corazón, higado, molleja)		15	15	Mix de visceras con pechuga de pollo: 22g	
	Pechuga (mix con visceras)		18	14		
	Pollo (Pechuga)		36	29	22g	
	Filete de mojarra		58	29	17g	
CEREAL	Arroz	6 veces - semana	16	16	37 g	1 porción muy pequeña
	Pasta		19	19	48 g	
	Arroz con arveja verde fresca - Arroz con fideos - arroz con zanahoria		13,0	13,0	36 g	
VERDURA O ENSALADA	Verdura cocida	6 veces - semana	53 - 85	40	35 g	1/4 porcillo
	Ensalada cruda		44 - 62	35		
	Tajada de aguacate		39,0	30	30 g (sin cascara ni semilla)	1 tajada pequeña
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	Plátano Hartón Maduro o verde	6 veces - semana	51,5	35	Frito: 30 g Cocido: 35 g	1 Porción muy pequeña
	Papa Criolla		35	35	Frita: 29 g Cocida o en salsa: 35 g Dorada: 30 g	
	Papa Pastusa o sabanera		35 - 38,9	35	Frita: 23 g Cocida o en salsa: 35 g Dorada: 28 g	
	Yuca		43,8	35	Frita: 28 g	
SOPA	Carne de res, pollo (pechuga), menudo	4 - 5 veces - semana	1,2- 1,4 Menudo: 15	1,2 Menudo:15	150 g	1 Taza muy pequeña
	Tuberculos, raices, plátanos		26 - 40	25 - 30		
	Verduras		36,0 - 57,5	36,0		
	Cereales y derivados		6,0	6,0		
CAZUELA	Leguminosa	1 vez - semana	12	12	150 g	1 Taza muy pequeña
	Tuberculos, raices, plátanos		21 - 32	18 - 22		
	Verduras		24 - 29,1	24		
SOPA (SANCOCHO - AJIACO)	Carne de res, pollo (pechuga)	3 veces - mes	1,2- 1,4	1,2	150 g	1 Taza pequeña
	Tuberculos, raices, plátanos		34 - 37	32		
SOPA (PETO DULCE)	Maiz peto	2 veces - mes	20	20	150g	1 Taza muy pequeña
	Leche de vaca entera liquida		100	100		
	Panela		3	3		
BEBIDA	Jugo o sorbete (fruta): feijoa, fresa, guanábana, guayaba, lulo, mango, maracuyá, mora, tomate de árbol, uva.	6 veces - semana	36,8 - 115	36,8	150cc	1 vaso (5 onzas)
	Sorbete: leche	2 a 3 veces - semana	120	120		
POSTRE	Fruta: Banano, fresa, manzana, melón, papaya, pera.	6 veces - semana	20 - 40	20	20g	1 porción muy pequeña
	Queso	2 a 3 veces - semana	25	25	25g	1 trozo muy pequeño
	Aderezo: helado	1 vez - mes	20	20	20g	1 porción muy pequeña
	Aderezo: yogurt	2 a 3 veces - semana	25	25	25g	1 porción muy pequeña
POSTRE (ARROZ CON LECHE)	Arroz	2 veces - mes	6,5	6,5	80g	1 porción pequeña
	Leche de vaca entera liquida		60	60		
	Leche condensada		6,5	6,5		
	Uvas pasas		2,8	2,8		
	Queso rallado (adición al arroz con leche)		13,8	13,8	13,8g	
AZUCARES**	Azúcar, panela, miel	6 veces - semana	2,9	2,9		
GRASAS***	Aceite, margarina, mantequilla, mayonesa, crema de leche	6 veces - semana	1,5	1,5		

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	6 veces - semana	La catidad dependerá de las preparaciones y se detallarán en el documento de análisis de aporte nutricional
SAL	Sal refinada yodada	6 veces - semana	La cantidad de sal a adicionar es de maximo 1,0g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbo. (g)
TOTAL	426	16,8	14,4	54,5
40% DE LOS REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) 1 a 2 años 11 meses 29 días	398	9,9 19,9	13,3 17,7	49,7 64,6
ADECUACIÓN / RANGO AMDR	107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN					
	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
TOTAL	2,5	191,2	482,3	2,5	349,8
40% DEL APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES 1 a 2 años 11 meses 29 días	1,8 16,0	200,0 1.000,0	400,0 600,0	1,0 2,8	84,0 240,0
ADECUACIÓN (AI - UL - EAR)	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

*PROTEÍNA: Se podrá entregar preparaciones en las que se combinen diferentes proteína, pero se debe garantizar el gramaje de la porción servida.

** GRASAS: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

*** AZUCARES: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

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.

Nota 3: El aporte de la minuta dependerá del tiempo de estadia de los beneficiarios en el servicio y de la aceptación de los alimentos de acuerdo a la autonimia de los mismos.

Nota 4: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: SOPA, CAZUELA, SOPA (SANCOCHO - AJIACO) ó SOPA (PETO), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón.

Nota 5: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: POSTRE ó POSTRE (ARROZ CON LECHE), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón. Para el componente POSTRE, se entregará una porción de fruta la cual debe ir acompañada de Queso en trozo o un Aderezo (yogurt ó helado) grantizando la frecuencia establecida en el ciclo de menús y en la minuta patrón.

Nota 6: Los días que se de Sancocho se deberá ofrecer guiso a los beneficiarios al momento de servicio; los beneficiarios podrán decidir bajo sus preferencias si se entrega o no.

Nota 7: Cuando la preparación tenga salsa, deberá pesar entre un 5% y 10% adicional del relacionado en la minuta patrón.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,8	0,1	4,5	0,2	1,5	0,4	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	B019	Arveja verde, cruda	35,0	14,0	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,0	0,7	0,2	7,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	B052	Habichuela, cruda	14,4	13,0	6	0,3	0,0	0,9	0,1	5,2	0,8	0,0	4,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	B079	Perejil, crudo	1,1	1,0	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	4,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	D020	Mayonesa, con sal	5,0	5,0	16	0,0	1,7	0,3	0,0	0,7	35,6	0,0	4,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	35,0	35,0	34	0,8	0,0	7,4	0,4	3,9	6,3	0,0	0,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	44,3	36,8	31	0,6	0,0	5,8	0,7	15,1	1,1	0,2	0,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	21,1	20,0	9	0,2	0,1	1,7	0,1	4,2	0,4	0,0	0,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			428	17,5	13,5	55,8	3,4	227,5	524,2	2,7	424,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				1			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
10	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	427,8	17,5	13,5	55,8	43,0
10	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	6,0	6,0	25	1,0	0,5	3,8	0,3	3,2	0,2	0,2	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	58,0	29,0	28	5,8	0,5	0,0	0,2	2,9	15,1	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1,0	1,0	4	0,1	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,3	3,0	4	0,4	0,3	0,0	0,1	1,6	4,2	0,0	5,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	6	0,2	0,1	0,9	0,1	4,8	0,0	0,0	15,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	B019	Arveja verde, cruda	50,0	20,0	20	1,2	0,1	3,1	0,3	7,2	1,0	0,2	10,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	4,0	4,0	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,6	35,1	0,0	32,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	2,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	26	0,7	0,0	5,4	0,1	4,9	3,9	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	1,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	61,3	36,8	21	0,6	0,0	4,6	0,3	3,7	0,4	0,0	57,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	28,6	20,0	20	0,3	0,0	4,5	0,2	1,6	0,6	0,0	4,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			422	19,2	14,8	50,1	2,4	152,4	578,2	2,0	330,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

2

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
20	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	421,8	19,2	14,8	50,1	42,4
20	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	A017	Cuchuco de cebada, crudo	6,0	6,0	21	0,5	0,0	4,8	0,1	2,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	29,0	29,0	32	6,3	0,7	0,1	0,3	2,9	15,4	0,6	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	340	C062	Naranja, cruda	16,1	9,7	4	0,1	0,0	0,9	0,1	3,2	0,2	0,0	0,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	93,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	13,7	13,0	6	0,1	0,1	1,1	0,1	2,7	0,3	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	G001	Crema de leche	2,7	2,7	9	0,1	0,9	0,0	0,0	1,8	1,2	0,0	9,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	B059	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,1	0,6	0,0	1,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	C054	Manzana común cruda	14,1	12,0	9	0,0	0,0	2,0	0,0	1,9	0,2	0,0	0,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	48,6	35,0	46	0,4	0,1	10,6	0,2	1,1	1,4	0,0	18,9
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	364	C086	Uva Isabella, cruda	40,9	36,8	19	0,1	0,0	4,5	0,1	2,9	3,3	0,0	2,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	23,5	20,0	13	0,1	0,0	2,6	0,1	1,6	0,2	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			426	15,3	13,3	59,2	1,9	208,3	341,8	1,8	267,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

3

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
30	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
30	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	426,1	15,3	13,3	59,2	42,9
30	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
30	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	0,0	120,0	42,0	0,4	39,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	20,0	20,0	71	1,7	0,2	15,6	0,4	2,0	1,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	3,0	3,0	11	0,0	0,0	2,7	0,1	1,3	1,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,7	0,1	0,0	0,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,3	0,3	1	0,0	0,1	0,2	0,0	1,9	0,7	0,0	1,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	7,5	3,0	3	0,2	0,0	0,5	0,0	1,1	0,2	0,0	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	23,6	13,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,7	0,8	0,0	1,3
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	16,3	13,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,2	0,8	0,0	8,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,5	9,0	4	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	0,4	0,0	0,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	2,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	38,9	35,0	34	0,7	0,1	7,3	0,3	2,8	3,5	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	1,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	1,5	1,5	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,2	13,2	0,0	12,3
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	38,7	36,8	17	0,3	0,2	3,1	0,2	7,7	0,7	0,1	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			422	19,7	14,0	53,1	2,6	256,8	509,9	2,7	97,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				4			NIVEL DE APORTE			106%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
40	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
40	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	421,8	19,7	14,0	53,1	42,4
40	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
40	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	15,0	15,0	14	2,2	0,6	0,0	0,1	10,1	14,6	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,6	6,0	0,0	224,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	139	B019	Arveja verde, cruda	40,0	16,0	16	0,9	0,0	2,5	0,2	5,8	0,8	0,2	8,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	4,0	4,0	11	0,9	0,7	0,2	0,0	16,2	19,0	0,1	3,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	0,6	0,6	5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0	3	0,1	0,0	0,6	0,0	1,9	0,3	0,0	0,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	26	0,7	0,0	5,4	0,1	4,9	3,9	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	40,9	36,8	27	0,4	0,0	5,4	0,6	15,5	0,4	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	6,5	6,5	23	0,4	0,0	5,2	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,3	0,0	0,0	0,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	0,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	6,5	6,5	21	0,5	0,5	3,5	0,0	17,6	8,0	0,1	6,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	60,0	60,0	33	1,9	1,9	2,0	0,0	72,0	25,2	0,2	23,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	13,8	13,8	36	2,6	2,8	0,2	0,1	80,6	65,6	0,4	57,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	2,8	2,8	9	0,1	0,0	2,1	0,1	1,0	0,7	0,0	0,1
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			425	18,7	15,7	49,8	2,3	249,0	558,5	2,1	416,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

5

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
50	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
50	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SALMUERZO	ALMUERZO	40	45	425,3	18,7	15,7	49,8	42,8
50	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SSUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	12,0	12,0	46	2,7	0,2	7,2	0,6	14,3	1,2	0,3	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	32,4	22,0	37	0,3	0,0	8,6	0,1	1,8	5,7	0,0	23,1
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	244	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,7	0,5	0,0	5,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30,0	54	0,5	4,0	3,0	0,1	3,0	1,8	0,2	0,9
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	51,5	35,0	58	0,4	0,1	13,8	0,1	2,8	9,1	0,0	36,8
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	49,1	36,8	26	0,3	0,1	4,9	0,1	4,8	1,1	0,1	11,4
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	40,0	20,0	5	0,1	0,0	1,0	0,1	2,2	1,4	0,0	13,6
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			430	12,7	14,1	59,1	2,2	60,0	407,4	2,0	259,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				6			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	429,9	12,7	14,1	59,1	43,2
60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
60	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,8	0,1	4,5	0,2	1,5	0,4	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	2,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	244	B103	Tomate, crudo	4,2	3,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	23,3	14,0	5	0,4	0,0	0,5	0,3	17,2	9,2	0,1	74,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	20,0	10,0	8	0,1	0,0	1,7	0,1	1,5	0,4	0,0	14,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	12,9	11,0	8	0,0	0,0	1,8	0,0	1,8	0,2	0,0	0,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	1,0	1,0	3	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	56	0,3	0,1	13,1	0,1	5,6	4,9	0,1	0,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	52,6	36,8	12	0,2	0,1	2,5	0,1	4,0	3,3	5,8	0,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	21,1	20,0	9	0,2	0,1	1,7	0,1	4,2	0,4	0,0	0,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			431	15,6	14,0	58,6	2,0	224,6	418,7	7,4	331,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	SUPERA UL

7

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	% DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	431,0	15,6	14,0	58,6	43,4
70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
70	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	6,0	6,0	21	0,4	0,0	4,8	0,0	0,5	0,1	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	29,0	29,0	56	5,7	3,7	0,1	0,5	3,2	17,4	1,3	0,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	244	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,1	0,1	1,6	0,0	0,8	2,9	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	4,3	3,9	6	0,5	0,4	0,0	0,1	2,0	5,4	0,1	6,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	737	Laurel especia	2,2	2,0	4	0,1	0,0	0,9	0,1	3,7	0,0	0,0	3,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	16,0	16,0	59	2,1	0,2	12,0	0,6	4,0	1,0	0,2	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8,0	8,0	4	0,3	0,3	0,3	0,0	9,6	3,4	0,0	3,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	7,0	5,6	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	3,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	6,6	5,6	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	10,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	13,3	10,0	1	0,1	0,0	0,2	0,0	1,8	0,2	0,0	0,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	15,0	12,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	7,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y TOMATE Y ZANAHORIA CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	58,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	26	0,7	0,0	5,4	0,1	4,9	3,9	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	73,6	36,8	29	0,2	0,0	6,3	0,2	5,5	1,5	0,0	51,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	28,6	20,0	20	0,3	0,0	4,5	0,2	1,6	0,6	0,0	4,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			431	18,4	15,0	52,7	2,9	163,4	540,1	3,0	468,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				8			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
80	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
80	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	431,4	18,4	15,0	52,7	43,4
80	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
80	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	6,0	6,0	25	1,0	0,5	3,8	0,3	3,2	0,2	0,2	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	29,0	29,0	32	6,3	0,7	0,1	0,3	2,9	15,4	0,6	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	1,1	1,0	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,5	0,0	4,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	11	0,3	0,0	2,1	0,2	3,2	14,2	0,1	0,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	D020	Mayonesa, con sal	2,3	2,3	7	0,0	0,8	0,1	0,0	0,3	16,4	0,0	1,9
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	26	0,7	0,0	5,4	0,1	4,9	3,9	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	44,3	36,8	31	0,6	0,0	5,8	0,7	15,1	1,1	0,2	0,7
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	28,6	20,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,8	1,0	0,0	47,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			412	16,7	13,4	52,6	2,5	225,5	518,2	2,3	544,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				9			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	411,6	16,7	13,4	52,6	41,4
90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
90	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8,9	8,0	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,6	0,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, crudo	18,0	18,0	27	0,6	0,2	5,5	0,1	0,9	0,5	0,1	5,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	11,8	8,0	13	0,1	0,0	3,1	0,0	0,6	2,1	0,0	8,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	13	0,1	0,0	3,0	0,0	1,3	1,1	0,0	0,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,9	1,4	0,0	0,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8,0	8,0	6	0,2	0,0	1,4	0,1	1,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,0	20,0	71	1,3	0,1	16,0	0,2	1,8	0,4	0,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	1,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,5	0,0	4,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,2	0,2	0,0	0,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	2,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	393	D020	Mayonesa, con sal	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,1	0,0	0,3	14,2	0,0	1,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	35,0	35,0	31	0,7	0,0	6,6	0,3	4,2	2,1	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	115,0	36,8	22	0,6	0,2	4,6	0,6	3,3	2,2	0,0	63,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,5	3,5	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	347	C071	Pera, cruda	23,5	20,0	13	0,1	0,0	2,6	0,1	1,6	0,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			410	16,9	13,5	53,5	2,9	131,9	551,8	2,5	139,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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.

10

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	410,3	16,9	13,5	53,5	41,3
100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	T003	Arveja seca, cruda	12,0	12,0	45	2,9	0,1	7,2	0,6	7,2	1,8	0,4	2,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	244	B103	Tomate, crudo	15,0	12,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	7,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	1,1	0,9	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,4	0,0	2,2	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,7	20,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	0,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	48,6	35,0	46	0,4	0,1	10,6	0,2	1,1	1,4	0,0	18,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	40,9	36,8	27	0,4	0,0	5,4	0,6	15,5	0,4	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			424	17,7	15,3	50,6	2,4	149,4	461,4	1,9	250,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

11

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
110	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
110	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	423,8	17,7	15,3	50,6	42,6
110	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
110	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014	Cebada, perlada, cruda	6,0	6,0	23	0,8	0,1	4,3	0,2	2,2	0,4	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	29,0	29,0	56	5,7	3,7	0,1	0,5	3,2	17,4	1,3	0,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,6	5,0	7	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	7,0	0,1	8,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3,8	3,8	15	0,2	0,3	3,0	0,1	1,5	5,5	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	0,0	6,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	19,5	15,0	27	0,2	2,0	1,5	0,1	1,5	0,9	0,1	0,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	35,0	35,0	34	0,8	0,0	7,4	0,4	3,9	6,3	0,0	0,7
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	49,1	36,8	26	0,3	0,1	4,9	0,1	4,8	1,1	0,1	11,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	40,0	20,0	5	0,1	0,0	1,0	0,1	2,2	1,4	0,0	13,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			408	16,0	14,6	49,9	2,2	211,4	497,5	2,8	297,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	SUPERA UL

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

12

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
120	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
120	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	431,9	16,5	14,7	55,2	43,4
120	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
120	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SDIS31	SDIS31	Cuchuco de maiz, triturado	6,0	6,0	24	0,5	0,0	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	488	F025	Cerdo, Pierna o pernil, cruda	29,0	29,0	38	5,9	1,6	0,1	0,3	2,3	16,5	0,7	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,4	0,0	2,2	0,1	0,8	0,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	2,2	2,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	2,8	1,1	0,0	8,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	48,6	35,0	46	0,4	0,1	10,6	0,2	1,1	1,4	0,0	18,9
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	13,7	12,3	9	0,1	0,0	1,8	0,2	5,2	0,1	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	12,9	12,3	6	0,1	0,1	1,0	0,1	2,6	0,2	0,0	0,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	C086	Uva isabella, cruda	13,6	12,2	6	0,0	0,0	1,5	0,0	1,0	1,1	0,0	0,9
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	23,5	20,0	13	0,1	0,0	2,6	0,1	1,6	0,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			434	15,5	13,4	60,4	2,1	209,7	410,2	2,0	532,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

13

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
130	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
130	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	434,3	15,5	13,4	60,4	43,7
130	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
130	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,8	0,1	4,5	0,2	1,5	0,4	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	391	D018	Margarina, con sal	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	3,9	3,9	2	0,1	0,1	0,1	0,0	4,6	1,6	0,0	1,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	244	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	60	A053	Maíz tierno, crudo	8,0	8,0	12	0,3	0,1	2,4	0,1	0,4	0,2	0,0	2,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,8	16,0	8	0,1	0,0	1,5	0,1	4,3	5,6	0,0	210,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	175	B052	Habichuela, cruda	17,8	16,0	7	0,3	0,0	1,2	0,2	6,4	1,0	0,0	5,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,6	5,0	7	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	7,0	0,1	8,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	0,6	0,6	5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	35,0	35,0	31	0,7	0,0	6,6	0,3	4,2	2,1	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	115,0	36,8	22	0,6	0,2	4,6	0,6	3,3	2,2	0,0	63,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	6,5	6,5	23	0,4	0,0	5,2	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,3	0,0	0,0	0,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	0,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	6,5	6,5	21	0,5	0,5	3,5	0,0	17,6	8,0	0,1	6,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	60,0	60,0	33	1,9	1,9	2,0	0,0	72,0	25,2	0,2	23,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	13,8	13,8	36	2,6	2,8	0,2	0,1	80,6	65,6	0,4	57,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	2,8	2,8	9	0,1	0,0	2,1	0,1	1,0	0,7	0,0	0,1
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			438	18,0	14,1	57,8	2,8	225,3	572,6	1,9	639,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

14

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

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	438,3	18,0	14,1	57,8	44,1
140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14,3	5,0	3	0,2	0,0	0,4	0,4	12,3	0,0	0,0	16,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	1,4	1,2	2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8,9	8,0	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,6	0,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8,0	8,0	6	0,2	0,0	1,4	0,1	1,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,9	1,4	0,0	0,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	9	0,1	0,0	2,1	0,1	1,7	0,1	0,0	4,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	8,0	8,0	12	0,3	0,1	2,4	0,1	0,4	0,2	0,0	2,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	620	G001	Crema de leche	1,0	1,0	3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,0	3,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	38,9	35,0	34	0,7	0,1	7,3	0,3	2,8	3,5	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	7,5	3,0	3	0,2	0,0	0,5	0,0	1,1	0,2	0,0	1,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30,0	54	0,5	4,0	3,0	0,1	3,0	1,8	0,2	0,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	73,6	36,8	29	0,2	0,0	6,3	0,2	5,5	1,5	0,0	51,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	21,1	20,0	9	0,2	0,1	1,7	0,1	4,2	0,4	0,0	0,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	K023	Helado de crema	20,0	20,0	39	0,6	2,1	4,6	0,0	20,0	12,2	0,1	14,4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			432	14,6	17,5	51,2	1,9	207,9	481,8	1,4	178,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				15			NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
150	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
150	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SALMUERZO	ALMUERZO	40	45	431,7	14,6	17,5	51,2	43,4
150	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
150	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SSUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	12,0	12,0	46	2,8	0,1	7,3	0,9	6,1	3,2	0,4	0,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	244	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,7	0,5	0,0	5,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	1,1	0,9	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	0,4	18,5	9,9	0,1	80,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	20,0	10,0	8	0,1	0,0	1,7	0,1	1,5	0,4	0,0	14,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	11,8	10,0	7	0,0	0,0	1,7	0,0	1,6	0,2	0,0	0,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	3,0	3,0	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	56	0,3	0,1	13,1	0,1	5,6	4,9	0,1	0,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	61,3	36,8	21	0,6	0,0	4,6	0,3	3,7	0,4	0,0	57,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			438	18,2	13,7	57,7	3,1	156,4	471,9	2,7	361,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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

16

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
160	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
160	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	437,7	18,2	13,7	57,7	44,0
160	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
160	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	29,4	20,0	33	0,2	0,0	7,9	0,1	1,6	5,2	0,0	21,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	545	F100	Res, carne semigorda, cruda	29,0	29,0	65	6,3	4,4	0,1	0,6	1,7	14,5	1,0	0,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,2	0,2	0,0	0,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	B059	Lechuga común, cruda	9,1	5,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	35,0	35,0	34	0,8	0,0	7,4	0,4	3,9	6,3	0,0	0,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	38,7	36,8	17	0,3	0,2	3,1	0,2	7,7	0,7	0,1	1,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	28,6	20,0	20	0,3	0,0	4,5	0,2	1,6	0,6	0,0	4,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			435	15,4	16,7	53,9	2,2	207,4	489,0	2,2	402,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

17

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
170	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
170	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	435,4	15,4	16,7	53,9	43,8
170	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
170	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100,0	100,0	55	3,2	3,2	3,4	0,0	120,0	42,0	0,4	39,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	20,0	20,0	71	1,7	0,2	15,6	0,4	2,0	1,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	3,0	3,0	11	0,0	0,0	2,7	0,1	1,3	1,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,7	0,1	0,0	0,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,3	0,3	1	0,0	0,1	0,2	0,0	1,9	0,7	0,0	1,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	29,0	29,0	56	5,7	3,7	0,1	0,5	3,2	17,4	1,3	0,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	1,0	1,0	4	0,0	0,1	0,8	0,0	0,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	4,3	3,9	6	0,5	0,4	0,0	0,1	2,0	5,4	0,1	6,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	16,0	16,0	59	2,1	0,2	12,0	0,6	4,0	1,0	0,2	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8,0	8,0	4	0,3	0,3	0,3	0,0	9,6	3,4	0,0	3,1
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	7,0	5,6	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	3,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	6,6	5,6	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	10,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,1	0,6	0,0	1,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,6	0,0	6,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	19,5	15,0	27	0,2	2,0	1,5	0,1	1,5	0,9	0,1	0,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	48,6	35,0	46	0,4	0,1	10,6	0,2	1,1	1,4	0,0	18,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	721	K033	Panela	1,9	1,9	7	0,0	0,0	1,7	0,1	0,8	0,7	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	0,2	5,7	0,1	0,0	1,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	61,3	36,8	18	0,3	0,0	3,3	0,2	3,7	0,0	0,0	13,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	28,6	20,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,8	1,0	0,0	47,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			439	15,7	13,4	61,9	3,0	194,9	323,3	2,4	170,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
				18			NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
180	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
180	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	439,1	15,7	13,4	61,9	44,2
180	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
180	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	6,0	6,0	25	1,0	0,5	3,8	0,3	3,2	0,2	0,2	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	C072	Piña, cruda	18,2	10,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,0	0,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	C087	Uva, deshidratada	3,0	3,0	10	0,1	0,0	2,3	0,1	1,1	0,8	0,0	0,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179	B059	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,1	0,6	0,0	1,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	C054	Manzana común cruda	7,1	6,0	4	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,1	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	G001	Crema de leche	5,0	5,0	17	0,1	1,8	0,1	0,0	3,4	2,3	0,0	17,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	C025	Fresa, madura, cruda	6,3	6,0	3	0,0	0,0	0,5	0,0	1,3	0,1	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	35,0	35,0	31	0,7	0,0	6,6	0,3	4,2	2,1	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	44,3	36,8	31	0,6	0,0	5,8	0,7	15,1	1,1	0,2	0,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, liquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	2,5	2,5	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	28,6	20,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,8	1,0	0,0	47,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			433	16,4	14,9	55,1	2,6	227,7	408,0	1,9	313,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

19

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
190	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
190	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	433,1	16,4	14,9	55,1	43,6
190	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
190	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	219	B084	Plátano col o guineo, verde, crudo	33,3	20,0	26	0,3	0,0	6,1	0,1	0,8	0,0	0,0	3,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	17,5	14,0	23	2,9	1,3	0,0	0,1	1,5	8,8	0,1	3,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	555	F076	Pollo, corazón, crudo	5,0	5,0	8	0,8	0,5	0,1	0,3	0,6	3,7	0,3	0,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	568	F079	Pollo, hígado, crudo	5,0	5,0	5	0,9	0,2	0,1	0,4	0,6	4,0	0,2	165,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	583	F083	Pollo, molleja, cruda	5,0	5,0	4	0,9	0,1	0,0	0,1	0,6	3,5	0,1	1,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	0,5	0,0	3,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	139	B019	Arveja verde, cruda	17,5	7,0	7	0,4	0,0	1,1	0,1	2,5	0,4	0,1	3,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	244	B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,6	0,0	6,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,2	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,0	10,0	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	35,0	35,0	34	0,8	0,0	7,4	0,4	3,9	6,3	0,0	0,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	244	B103	Tomate, crudo	2,3	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	38,7	36,8	17	0,3	0,2	3,1	0,2	7,7	0,7	0,1	1,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			398	16,3	13,8	49,8	2,8	147,4	547,8	2,2	531,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
20							NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
200	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
200	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	397,8	16,3	13,8	49,8	40,0
200	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
200	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	T019	Garbanzo, crudo	12,0	12,0	47	2,4	0,7	7,1	0,8	14,4	3,6	0,4	0,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	244	B103	Tomate, crudo	11,3	9,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,8	0,5	0,0	5,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	1,1	0,9	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	35,0	35,0	34	0,8	0,0	7,4	0,4	3,9	6,3	0,0	0,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,2	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,9
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	5	0,1	0,1	0,7	0,0	3,6	0,0	0,0	11,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	40,9	36,8	27	0,4	0,0	5,4	0,6	15,5	0,4	0,2	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	28,6	20,0	20	0,3	0,0	4,5	0,2	1,6	0,6	0,0	4,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			432	16,8	14,3	55,7	3,3	227,0	487,8	2,6	463,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

21

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
210	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	431,8	16,8	14,3	55,7	43,4
210	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
210	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10,0	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	1,1	1,8	0,0	0,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS.	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,8	0,1	4,5	0,2	1,5	0,4	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	36,3	29,0	48	6,0	2,7	0,0	0,2	3,2	18,3	0,2	7,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	4,0	4,0	11	0,9	0,7	0,2	0,0	16,2	19,0	0,1	3,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	1,1	1,0	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,5	0,0	4,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	13	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	25,5	14,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	2,9	0,8	0,0	1,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	17,5	14,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,3	0,8	0,0	8,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	9,1	7,0	13	0,1	0,9	0,7	0,0	0,7	0,4	0,0	0,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	56	0,3	0,1	13,1	0,1	5,6	4,9	0,1	0,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	49,1	36,8	26	0,3	0,1	4,9	0,1	4,8	1,1	0,1	11,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	338	C060	Melón, crudo	40,0	20,0	5	0,1	0,0	1,0	0,1	2,2	1,4	0,0	13,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			424	17,7	14,7	52,3	2,0	160,0	565,0	2,0	255,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

22

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
220	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
220	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	424,2	17,7	14,7	52,3	42,7
220	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
220	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	30,0	12,0	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	13,3	12,0	5	0,3	0,0	0,9	0,1	4,8	0,7	0,0	4,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	12,0	6	0,1	0,0	1,1	0,0	3,2	4,2	0,0	158,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	22	0,2	0,0	5,3	0,2	4,2	0,2	0,0	11,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	29,0	29,0	32	6,3	0,7	0,1	0,3	2,9	15,4	0,6	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	8,8	4,8	3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,8	0,1	0,0	0,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	1,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	1,9	1,9	7	0,1	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	10	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	122	B003	Acelga, hojas, cruda	47,1	40,0	15	1,0	0,1	2,1	0,7	19,6	0,0	0,2	165,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	2,0	2,0	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	7,8	7,0	10	0,9	0,8	0,0	0,1	3,7	9,7	0,1	12,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	16,0	16,0	56	1,1	0,1	12,8	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	48,6	35,0	46	0,4	0,1	10,6	0,2	1,1	1,4	0,0	18,9
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	115,0	36,8	22	0,6	0,2	4,6	0,6	3,3	2,2	0,0	63,7
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	21,1	20,0	9	0,2	0,1	1,7	0,1	4,2	0,4	0,0	0,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	25,0	25,0	20	0,7	0,7	2,8	0,0	22,3	10,0	0,1	6,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			430	16,8	14,6	55,7	2,9	223,3	425,7	2,0	522,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

23

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
230	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
230	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	429,7	16,8	14,6	55,7	43,2
230	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
230	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTICIÓN
SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026-

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8,9	8,0	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,6	0,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,0	10,0	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	11,8	8,0	13	0,1	0,0	3,1	0,0	0,6	2,1	0,0	8,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	13	0,1	0,0	3,0	0,0	1,3	1,1	0,0	0,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	8,0	8,0	8	0,2	0,0	1,7	0,1	0,9	1,4	0,0	0,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8,0	8,0	6	0,2	0,0	1,4	0,1	1,0	0,5	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,2	1,2	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,3	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	29,0	29,0	40	6,3	1,7	0,0	0,8	1,7	14,8	1,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,0	0,0	6,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	38,9	35,0	34	0,7	0,1	7,3	0,3	2,8	3,5	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,4	1,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,3	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,8	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,0	1,0	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	0,6	0,6	5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	170	B044	Espinaca, cruda	13,3	8,0	3	0,2	0,0	0,3	0,2	9,8	5,3	0,0	42,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	13,7	13,0	6	0,1	0,1	1,1	0,1	2,7	0,3	0,0	0,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	329	C051	Mango común, crudo	28,0	14,0	11	0,1	0,0	2,4	0,1	2,1	0,6	0,0	19,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	718	K031	Miel de abejas, líquida	3,0	3,0	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	620	G001	Crema de leche	2,7	2,7	9	0,1	0,9	0,0	0,0	1,8	1,2	0,0	9,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	61,3	36,8	18	0,3	0,0	3,3	0,2	3,7	0,0	0,0	13,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,0	3,0	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,0	25,0	72	5,9	4,7	1,5	0,1	101,3	118,8	0,7	24,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			399	16,2	13,5	50,6	2,5	144,1	465,3	2,4	197,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			398	9,9	13,3	49,7	1,8	200,0	400,0	1,0	84,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				19,9	17,7	64,6	16,0	1.000,0	600,0	2,8	240,0
							NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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.

24

PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
240	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
240	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	398,5	16,2	13,5	50,6	40,1
240	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
240	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (g o cc)	Medida Casera
			Peso Bruto (g o cc)	Peso Neto (g o cc)		
PROTEÍNA	Carne de Cerdo	6 veces - semana	34	34	26g	1 porción pequeña
	Carne de Res Magra		34	34	26g	
	Carne de Res Molida		34	34	26g	
	Visceras de pollo (corazón, higado, molleja)		19	19	Mix de visceras con pechuga de pollo: 26g	
	Pechuga de pollo (mix con visceras)		19	15		
	Pollo (Pechuga)		43	34	26g	
	Filete de mojarra		68	34	20g	
CEREAL	Arroz	6 veces - semana	22	22	51 g	1 porción pequeña
	Pasta		22	22	66 g	
	Arroz con arveja verde fresca - rroz con fideos - arroz con zanahoria		22,0	22,0	50 g	
VERDURA O ENSALADA	Verdura cocida	6 veces - semana	53 - 105	45	40 g	1/4 porcillo
	Ensalada cruda - Tajada de aguacate		49 - 70	40		
	Tajada de aguacate		39,0	30	30 g (sin cascara ni semilla)	1 tajada pequeña
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	Plátano Hartón Maduro o verde	6 veces - semana	62,5	45	Frito: 40 g Cocido: 45 g	1 Porción pequeña
	Papa Criolla		45	45	Frita: 35 g Cocida o en salsa: 45g Dorada: 37 g	
	Papa Pastusa o sabanera		50 - 56	45	Frita: 27 g Cocida o en salsa: 45 g Dorada: 33g	
	Yuca		56	45	Frita: 33 g	
SOPA	Carne de res, pollo (pechuga), menudo	4 - 5 veces - semana	1,4- 1,7 Menudo: 20	1,4 Menudo:20	180 g	1 Taza pequeña
	Tuberculos, raices, plátanos		37 - 44,1	35		
	Verduras		68,9	43,2		
	Cereales y derivados		7,2	7,2		
CAZUELA	Leguminosa	1 vez - semana	16,5	16,5	180 g	1 Taza pequeña
	Tuberculos, raices, plátanos		30 - 38	26		
	Verduras		28,8 - 34,9	28,8		
SOPA (SANCOCHO - AJIACO)	Carne de res, pollo (pechuga)	3 veces - mes	1,4 - 1,7	1,4	165 g	1 Taza mediana
	Tubérculos, raices, plátanos		65 - 82	60 - 70		
SOPA (PETO DULCE)	Maiz peto	2 veces - mes	24	24	180g	1 Taza pequeña
	Leche de vaca entera liquida		100	100		
	Panela		3,6	3,6		
BEBIDA	Jugo o sorbete (fruta): feijoa, fresa, guanábana, guayaba, lulo, mango, maracuyá, mora, tomate de árbol, uva.	6 veces - semana	44,2 - 138	44,2	190cc	1 vaso (6 onzas)
	Sorbete: leche	2 a 3 veces - semana	150	150		
POSTRE	Fruta: Banano, fresa, manzana, melón, papaya, pera	6 veces - semana	31 - 60	30	30g	1 porción pequeña
	Queso	2 a 3 veces - semana	35	35	35g	1 trozo pequeño
	Aderezo: helado	1 vez - mes	30	30	30 g	1 porción pequeña
	Aderezo: yogurt	2 a 3 veces - semana	30	30	30 g	1 porción pequeña
POSTRE (ARROZ CON LECHE)	Arroz	2 veces - mes	7,0	7,0	110 g	1 porción mediana
	Leche de vaca entera liquida		70	70		
	Leche condensada		7,0	7,0		
	Uvas pasas		3,5	3,5		
	Queso rallado (adición al arroz con leche)		17,5	17,5	17,5g	1 porción pequeña
AZUCARES**	Azúcar, panela, miel	6 veces - semana	3,6	3,6		
GRASAS***	Aceite, margarina, mantequilla, mayonesa, crema de leche	6 veces - semana	2,0	2,0		

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	3 a 5 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	6 veces - semana	La catidad dependera de las preparaciones y se detallaran en el documento de análisis de aporte nutricional
SAL	Sal refinada yodada	6 veces - semana	La cantidad de sal a adicionar es de maximo 1,3g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbo. (g)
TOTAL	551	21,1	18,5	71,6
40% DE LOS REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) 3 a 5 años 11 meses 29 días	520	13,0 26,0	15,9 21,7	65,0 84,5
ADECUACIÓN / RANGO AMDR	106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
TOTAL	3,2	246,8	552,8	3,1	418,1
40% DEL APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES 3 a 5 años 11 meses 29 días	2,1 16,0	260,0 1.000,0	440,0 680,0	1,1 3,8	97,0 300,0
ADECUACIÓN (AI - UL - EAR)	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

*PROTEÍNA: Se podrá entregar preparaciones en las que se combinen diferentes proteína, pero se debe garantizar el gramaje de la porción servida.

** GRASAS: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en

*** AZUCARES: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

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.
Nota 3: El aporte de la minuta dependerá del tiempo de estadia de los beneficiarios en el servicio y de la aceptación de los alimentos de acuerdo a la autonimia de los mismos.

Nota 4: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: SOPA, CAZUELA, SOPA (SANCOCHO - AJIACO) ó SOPA (PETO), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón.

Nota 5: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: POSTRE ó POSTRE (ARROZ CON LECHE), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón. Para el componente POSTRE,

Nota 6: Los días que se de Sancocho se deberá ofrecer guiso a los beneficiarios al momento de servicio; los beneficiarios podrán decidir bajo sus preferencias si se entrega o no.

Nota 7: Cuando la preparación tenga salsa, deberá pesar entre un 5% y 10% adicional del relacionado en la minuta patrón.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,2	7,2	27	0,9	0,1	5,4	0,3	1,8	0,4	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,5	17,0	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,1	0,9	0,2	8,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	B052	Habichuela, cruda	15,6	14,0	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,6	0,8	0,0	4,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,5	14,0	7	0,1	0,0	1,3	0,1	3,8	4,9	0,0	184,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	B079	Perejil, crudo	1,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,6	0,7	0,0	4,9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	D020	Mayonesa, con sal	6,0	6,0	20	0,1	2,0	0,3	0,0	0,8	42,7	0,0	5,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	45,0	45,0	43	1,0	0,0	9,5	0,5	5,0	8,1	0,0	0,9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,4	2,4	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	53,2	44,2	37	0,8	0,0	7,0	0,8	18,1	1,3	0,3	0,9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	31,6	30,0	14	0,2	0,2	2,5	0,2	6,3	0,6	0,1	1,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			550	21,5	17,4	72,6	4,2	286,3	595,3	3,3	492,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				1			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
1DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	549,6	21,5	17,4	72,6	42,3
1ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	7,2	7,2	30	1,2	0,5	4,6	0,3	3,9	0,2	0,3	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	68,0	34,0	33	6,8	0,6	0,0	0,2	3,4	17,7	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1,3	1,3	5	0,2	0,0	0,9	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	4,4	4,0	6	0,5	0,4	0,0	0,1	2,1	5,6	0,1	7,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	6	0,2	0,1	0,9	0,1	4,8	0,0	0,0	15,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	B019	Arveja verde, cruda	62,5	25,0	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	12,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	2,9	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,8	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,4	0,0	4,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	5,0	5,0	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,7	43,9	0,0	41,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	0,0	2,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	33	0,9	0,0	6,9	0,1	6,3	5,0	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	1,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	73,6	44,2	26	0,8	0,0	5,5	0,4	4,4	0,4	0,0	68,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	42,9	30,0	30	0,5	0,0	6,7	0,3	2,4	0,9	0,1	6,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			554	24,6	19,7	66,0	3,1	204,4	635,5	2,7	403,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				2			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
2DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	553,6	24,6	19,7	66,0	42,6
2ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	A017	Cuchuco de cebada, crudo	7,2	7,2	26	0,6	0,1	5,7	0,1	2,6	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	34,0	34,0	37	7,3	0,9	0,1	0,3	3,4	18,0	0,6	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	340	C062	Naranja, cruda	18,9	11,3	5	0,1	0,0	1,0	0,1	3,7	0,2	0,1	0,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,4	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	13,7	13,0	6	0,1	0,1	1,1	0,1	2,7	0,3	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	G001	Crema de leche	3,0	3,0	10	0,1	1,1	0,1	0,0	2,0	1,4	0,0	10,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	B059	Lechuga común, cruda	23,6	13,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,7	0,8	0,0	1,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	C054	Manzana común cruda	16,5	14,0	10	0,0	0,0	2,3	0,0	2,2	0,3	0,0	0,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	62,5	45,0	59	0,5	0,1	13,6	0,2	1,4	1,8	0,0	24,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	364	C086	Uva Isabella, cruda	49,1	44,2	23	0,2	0,0	5,3	0,2	3,5	4,0	0,0	3,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	35,3	30,0	19	0,1	0,1	3,9	0,1	2,4	0,3	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			545	18,8	17,0	76,5	2,4	262,3	373,3	2,2	326,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				3			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
3DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	544,8	18,8	17,0	76,5	41,9
3ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	24,0	24,0	86	2,1	0,2	18,7	0,5	2,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	3,6	3,6	13	0,0	0,0	3,2	0,2	1,5	1,4	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,3	0,1	4,4	0,1	0,0	0,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,4	0,4	1	0,0	0,1	0,2	0,0	2,3	0,9	0,0	1,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	0,1	1,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	23,6	13,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,7	0,8	0,0	1,3
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	17,5	14,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,3	0,8	0,0	8,7
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	13,7	13,0	5	0,2	0,0	1,0	0,0	3,1	0,5	0,0	0,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,0	45,0	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	1,4	1,4	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,2	12,6	0,0	11,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	46,5	44,2	20	0,4	0,2	3,7	0,2	9,3	0,9	0,1	1,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			536	24,9	17,7	67,7	3,1	329,5	593,5	3,4	117,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				4			NIVEL DE APORTE			103%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
4DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	536,4	24,9	17,7	67,7	41,3
4ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	20,0	20,0	19	2,9	0,8	0,0	0,2	13,4	19,4	0,3	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	4,2	3,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	6,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24,0	20,4	10	0,1	0,0	1,9	0,1	5,5	7,1	0,0	268,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20,0	18,0	17	0,4	0,0	3,8	0,1	1,4	1,8	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	17,0	17,0	16	0,4	0,0	3,6	0,2	1,9	3,1	0,0	0,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8,0	8,0	23	1,9	1,5	0,5	0,0	32,4	38,0	0,2	7,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,1	1,4	0,0	52,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	33	0,9	0,0	6,9	0,1	6,3	5,0	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	49,1	44,2	33	0,4	0,0	6,4	0,8	18,5	0,4	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	7,0	7,0	25	0,5	0,0	5,6	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,2	0,1	2,9	0,1	0,0	0,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,3	0,0	0,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	7,0	7,0	23	0,6	0,6	3,8	0,0	18,9	8,6	0,1	6,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	70,0	70,0	39	2,2	2,2	2,4	0,0	84,0	29,4	0,3	27,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	17,5	17,5	46	3,3	3,6	0,3	0,1	102,6	83,5	0,5	73,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	3,5	3,5	11	0,1	0,0	2,6	0,1	1,3	0,9	0,0	0,1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			546	23,6	20,9	65,0	2,8	314,6	651,7	2,7	502,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				5			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
5DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	545,9	23,6	20,9	62,7	42,0
5ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	16,5	16,5	64	3,8	0,2	10,0	0,9	19,6	1,7	0,4	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	38,2	26,0	43	0,3	0,1	10,2	0,1	2,1	6,8	0,0	27,3
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	244	B103	Tomate, crudo	16,3	13,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,2	0,8	0,0	8,1
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,0	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,4
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30,0	54	0,5	4,0	3,0	0,1	3,0	1,8	0,2	0,9
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	66,2	45,0	75	0,5	0,1	17,7	0,2	3,6	11,7	0,0	47,3
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	58,9	44,2	31	0,4	0,1	5,9	0,1	5,7	1,3	0,1	13,7
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	60,0	30,0	8	0,2	0,0	1,5	0,1	3,3	2,1	0,0	20,4
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			530	15,9	16,1	75,7	2,8	79,4	396,6	2,5	302,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				6			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
6DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	530,3	15,9	16,1	75,7	40,8
6ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,2	7,2	27	0,9	0,1	5,4	0,3	1,8	0,4	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	0,0	2,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	244	B103	Tomate, crudo	6,4	5,1	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	3,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	16,7	10,0	3	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	30,0	15,0	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	17,6	15,0	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	1,0	1,0	3	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,2	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	72	0,4	0,1	16,8	0,1	7,2	6,3	0,1	0,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	63,1	44,2	15	0,3	0,1	3,0	0,1	4,9	4,0	6,9	0,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	31,6	30,0	14	0,2	0,2	2,5	0,2	6,3	0,6	0,1	1,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			553	19,0	17,5	77,0	2,3	276,1	472,5	8,9	370,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				7			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
7DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	552,7	19,0	17,5	77,0	42,5
7ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	7,2	7,2	25	0,5	0,0	5,8	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	34,0	34,0	66	6,7	4,3	0,1	0,6	3,7	20,4	1,6	1,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,1	0,1	1,6	0,0	0,8	2,9	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,0	4,5	7	0,6	0,5	0,0	0,1	2,4	6,3	0,1	8,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	22,0	22,0	82	2,9	0,3	16,4	0,9	5,5	1,3	0,3	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	17,0	17,0	9	0,5	0,5	0,6	0,0	20,4	7,1	0,1	6,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	10,7	8,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	5,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	10,0	8,5	3	0,1	0,0	0,5	0,0	0,6	0,2	0,0	15,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	17,3	13,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,3	0,3	0,0	0,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	244	B103	Tomate, crudo	16,3	13,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,2	0,8	0,0	8,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,5	14,0	7	0,1	0,0	1,3	0,1	3,8	4,9	0,0	184,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	33	0,9	0,0	6,9	0,1	6,3	5,0	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,4	2,4	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	88,3	44,2	35	0,3	0,0	7,6	0,2	6,6	1,8	0,0	61,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	42,9	30,0	30	0,5	0,0	6,7	0,3	2,4	0,9	0,1	6,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			561	23,9	20,1	67,3	3,5	222,7	651,4	3,7	550,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				8			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
8DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	560,8	23,9	20,1	67,3	43,1
8ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	7,2	7,2	30	1,2	0,5	4,6	0,3	3,9	0,2	0,3	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	34,0	34,0	37	7,3	0,9	0,1	0,3	3,4	18,0	0,6	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	1,3	1,1	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,6	0,6	0,0	4,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	13	0,4	0,0	2,6	0,2	4,0	17,8	0,1	0,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	D020	Mayonesa, con sal	2,3	2,3	8	0,0	0,8	0,1	0,0	0,3	16,6	0,0	2,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	33	0,9	0,0	6,9	0,1	6,3	5,0	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	53,2	44,2	37	0,8	0,0	7,0	0,8	18,1	1,3	0,3	0,9
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	42,9	30,0	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,2	1,5	0,0	70,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			526	20,5	17,0	68,4	3,0	283,9	584,9	2,8	617,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				9			NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
9DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	526,1	20,5	17,0	68,4	40,5
9ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15,6	14,0	14	0,3	0,0	2,9	0,1	1,1	1,4	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	28,0	14,0	21	0,5	0,2	4,3	0,1	0,7	0,4	0,1	3,9
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	20,6	14,0	23	0,2	0,0	5,5	0,1	1,1	3,6	0,0	14,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	17,5	14,0	22	0,1	0,0	5,2	0,0	2,2	2,0	0,0	0,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	14,0	14,0	13	0,3	0,0	3,0	0,1	1,5	2,5	0,0	0,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	14,0	14,0	11	0,3	0,0	2,4	0,1	1,7	0,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	3,0	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,0	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	2,2	2,2	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,9	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	0,8	0,0	6,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	0,0	2,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	393	D020	Mayonesa, con sal	2,3	2,3	8	0,0	0,8	0,1	0,0	0,3	16,6	0,0	2,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	45,0	45,0	40	0,9	0,0	8,5	0,4	5,4	2,7	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	138,0	44,2	26	0,7	0,2	5,5	0,8	4,0	2,6	0,0	76,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	347	C071	Pera, cruda	35,3	30,0	19	0,1	0,1	3,9	0,1	2,4	0,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			532	21,6	17,2	70,3	3,6	181,8	649,4	3,1	174,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				10			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
10DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	531,5	21,6	17,2	70,3	40,9
10ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	T003	Arveja seca, cruda	16,5	16,5	62	3,9	0,2	9,9	0,8	9,9	2,5	0,6	3,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	244	B103	Tomate, crudo	16,3	13,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,2	0,8	0,0	8,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14,4	13,0	13	0,3	0,0	2,7	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	16,3	13,0	10	0,2	0,0	2,0	0,0	1,8	1,4	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,0	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,7	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4,0	4,0	15	0,5	0,1	3,0	0,2	1,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,7	20,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	0,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,5	0,0	4,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	62,5	45,0	59	0,5	0,1	13,6	0,2	1,4	1,8	0,0	24,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	49,1	44,2	33	0,4	0,0	6,4	0,8	18,5	0,4	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			545	23,1	18,5	67,4	3,1	201,6	546,5	2,6	289,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				11			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
11DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	545,2	23,1	18,5	67,4	41,9
11ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014	Cebada, perlada, cruda	7,2	7,2	28	0,9	0,1	5,2	0,2	2,6	0,5	0,2	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	34,0	34,0	66	6,7	4,3	0,1	0,6	3,7	20,4	1,6	1,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	6,7	6,0	9	0,8	0,6	0,0	0,1	3,2	8,3	0,1	10,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	4,0	4,0	16	0,2	0,3	3,2	0,1	1,6	5,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	26,0	20,0	36	0,3	2,7	2,0	0,1	2,0	1,2	0,1	0,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	20,6	16,5	4	0,1	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,8	3,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,5	0,0	7,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	B035	Cilantro, crudo	0,6	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	45,0	45,0	43	1,0	0,0	9,5	0,5	5,0	8,1	0,0	0,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	58,9	44,2	31	0,4	0,1	5,9	0,1	5,7	1,3	0,1	13,7
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	60,0	30,0	8	0,2	0,0	1,5	0,1	3,3	2,1	0,0	20,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	30,0	30,0	24	0,9	0,8	3,4	0,0	26,7	12,0	0,1	7,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			545	19,9	18,4	70,8	2,9	263,2	563,9	3,4	355,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				12			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
12DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	546,8	20,2	18,5	70,8	42,1
12ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SDIS31	SDIS31	Cuchuco de maíz, triturado	7,2	7,2	29	0,6	0,1	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	488	F025	Cerdo, Pierna o pernil, cruda	34,0	34,0	45	7,0	1,8	0,1	0,4	2,7	19,4	0,9	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4,0	4,0	15	0,5	0,1	3,0	0,2	1,0	0,2	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	2,6	2,3	1	0,1	0,0	0,2	0,2	3,2	1,3	0,0	9,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	62,5	45,0	59	0,5	0,1	13,6	0,2	1,4	1,8	0,0	24,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	16,4	14,8	11	0,1	0,0	2,2	0,3	6,2	0,1	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	15,6	14,8	7	0,1	0,1	1,2	0,1	3,1	0,3	0,0	0,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	C086	Uva Isabella, cruda	16,2	14,6	7	0,1	0,0	1,8	0,1	1,2	1,3	0,0	1,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	35,3	30,0	19	0,1	0,1	3,9	0,1	2,4	0,3	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			541	18,9	17,0	75,0	2,6	263,3	464,9	2,5	592,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				13			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
13DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	541,0	18,9	17,0	75,0	41,6
13ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,2	7,2	27	0,9	0,1	5,4	0,3	1,8	0,4	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	391	D018	Margarina, con sal	3,4	3,4	25	0,0	2,8	0,0	0,0	0,5	29,8	0,0	27,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	4,5	4,5	2	0,1	0,1	0,2	0,0	5,4	1,9	0,0	1,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,2	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	244	B103	Tomate, crudo	3,8	3,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	22,0	11,0	17	0,4	0,1	3,4	0,1	0,6	0,3	0,0	3,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,6	6,0	0,0	224,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	175	B052	Habichuela, cruda	18,9	17,0	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,8	1,0	0,0	5,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	2,3	2,3	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,3	20,5	0,0	19,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	6,7	6,0	9	0,8	0,6	0,0	0,1	3,2	8,3	0,1	10,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,1	1,4	0,0	52,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	45,0	45,0	40	0,9	0,0	8,5	0,4	5,4	2,7	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	138,0	44,2	26	0,7	0,2	5,5	0,8	4,0	2,6	0,0	76,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	7,0	7,0	25	0,5	0,0	5,6	0,1	0,6	0,1	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,2	0,1	2,9	0,1	0,0	0,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,3	0,0	0,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	7,0	7,0	23	0,6	0,6	3,8	0,0	18,9	8,6	0,1	6,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	70,0	70,0	39	2,2	2,2	2,4	0,0	84,0	29,4	0,3	27,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	17,5	17,5	46	3,3	3,6	0,3	0,1	102,6	83,5	0,5	73,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	3,5	3,5	11	0,1	0,0	2,6	0,1	1,3	0,9	0,0	0,1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			557	21,8	18,8	72,6	3,4	272,1	659,4	2,3	754,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				14			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
14DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	556,5	21,8	18,8	72,6	42,8
14ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	10,3	3,6	2	0,1	0,0	0,3	0,3	8,8	0,0	0,0	11,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	1,7	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,9	0,0	0,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15,6	14,0	14	0,3	0,0	2,9	0,1	1,1	1,4	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	14,0	14,0	11	0,3	0,0	2,4	0,1	1,7	0,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	16,0	16,0	15	0,4	0,0	3,4	0,2	1,8	2,9	0,0	0,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	20,0	16,0	18	0,1	0,0	4,2	0,1	3,4	0,2	0,0	9,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	28,0	14,0	21	0,5	0,2	4,3	0,1	0,7	0,4	0,1	3,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	620	G001	Crema de leche	1,2	1,2	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,8	0,6	0,0	4,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,3	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,0	45,0	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,3	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	10,0	4,0	4	0,2	0,0	0,6	0,1	1,4	0,2	0,0	2,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30,0	54	0,5	4,0	3,0	0,1	3,0	1,8	0,2	0,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	88,3	44,2	35	0,3	0,0	7,6	0,2	6,6	1,8	0,0	61,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	31,6	30,0	14	0,2	0,2	2,5	0,2	6,3	0,6	0,1	1,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	K023	Helado de crema	30,0	30,0	59	1,0	3,1	6,8	0,0	30,0	18,3	0,1	21,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			566	18,3	21,3	71,9	2,4	260,9	547,2	1,8	213,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				15			NIVEL DE APORTE			109%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
15DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	565,8	18,3	21,3	71,9	43,5
15ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	16,5	16,5	64	3,8	0,1	10,1	1,2	8,4	4,5	0,6	0,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	244	B103	Tomate, crudo	16,3	13,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,2	0,8	0,0	8,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14,4	13,0	13	0,3	0,0	2,7	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	16,3	13,0	10	0,2	0,0	2,0	0,0	1,8	1,4	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,0	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,3	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	20,0	12,0	4	0,3	0,0	0,5	0,3	14,8	7,9	0,1	64,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	28,0	14,0	11	0,1	0,0	2,4	0,1	2,1	0,6	0,0	19,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	16,5	14,0	10	0,0	0,0	2,3	0,0	2,2	0,3	0,0	0,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	4,0	4,0	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	72	0,4	0,1	16,8	0,1	7,2	6,3	0,1	0,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	73,7	44,2	26	0,8	0,0	5,5	0,4	4,4	0,4	0,0	68,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			573	23,5	17,3	77,1	3,9	204,6	556,3	3,5	394,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				16			NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
16DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	573,2	23,5	17,3	77,1	44,1
16ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14,4	13,0	13	0,3	0,0	2,7	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	44,1	30,0	50	0,4	0,1	11,8	0,1	2,4	7,8	0,0	31,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	545	F100	Res, carne semigorda, cruda	34,0	34,0	76	7,3	5,1	0,1	0,6	2,0	17,0	1,2	0,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,4	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	B103	Tomate, crudo	22,5	18,0	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,6	1,1	0,0	11,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,3	6,0	2	0,1	0,0	0,5	0,0	1,4	0,2	0,0	0,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	B059	Lechuga común, cruda	10,9	6,0	1	0,0	0,0	0,2	0,1	1,3	0,4	0,0	0,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	C044	Limón, crudo	2,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	45,0	45,0	43	1,0	0,0	9,5	0,5	5,0	8,1	0,0	0,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	46,5	44,2	20	0,4	0,2	3,7	0,2	9,3	0,9	0,1	1,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	42,9	30,0	30	0,5	0,0	6,7	0,3	2,4	0,9	0,1	6,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			566	19,1	21,0	72,7	2,7	261,7	553,9	2,8	468,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				17			NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
17DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	566,3	19,1	21,0	72,7	43,6
17ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	24,0	24,0	86	2,1	0,2	18,7	0,5	2,4	1,4	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	3,6	3,6	13	0,0	0,0	3,2	0,2	1,5	1,4	0,1	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,3	0,1	4,4	0,1	0,0	0,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,4	0,4	1	0,0	0,1	0,2	0,0	2,3	0,9	0,0	1,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	34,0	34,0	66	6,7	4,3	0,1	0,6	3,7	20,4	1,6	1,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	1,1	1,1	5	0,1	0,1	0,9	0,0	0,5	1,6	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,0	4,5	7	0,6	0,5	0,0	0,1	2,4	6,3	0,1	8,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	22,0	22,0	82	2,9	0,3	16,4	0,9	5,5	1,3	0,3	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	17,0	17,0	9	0,5	0,5	0,6	0,0	20,4	7,1	0,1	6,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	10,6	8,5	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,8	0,5	0,0	5,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	10,0	8,5	3	0,1	0,0	0,5	0,0	0,6	0,2	0,0	15,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	21,8	12,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,5	0,7	0,0	1,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	16,9	13,0	23	0,2	1,7	1,3	0,1	1,3	0,8	0,1	0,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,5	0,0	4,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	0,7	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	62,5	45,0	59	0,5	0,1	13,6	0,2	1,4	1,8	0,0	24,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	721	K033	Panela	2,4	2,4	9	0,0	0,0	2,2	0,1	1,0	0,9	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,6	0,6	2	0,0	0,0	0,5	0,2	7,4	0,2	0,0	1,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	73,6	44,2	21	0,4	0,0	3,9	0,3	4,4	0,0	0,0	16,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	42,9	30,0	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,2	1,5	0,0	70,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			549	19,5	16,1	78,9	3,7	250,0	369,8	3,0	230,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				18			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
18DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	549,1	19,5	16,1	78,9	42,2
18ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	7,2	7,2	30	1,2	0,5	4,6	0,3	3,9	0,2	0,3	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	C072	Piña, cruda	18,2	10,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,0	0,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	C087	Uva, deshidratada	4,0	4,0	13	0,1	0,0	3,0	0,1	1,5	1,0	0,0	0,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179	B059	Lechuga común, cruda	14,5	8,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	1,7	0,5	0,0	0,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	C054	Manzana común cruda	11,8	10,0	7	0,0	0,0	1,7	0,0	1,6	0,2	0,0	0,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	G001	Crema de leche	6,0	6,0	20	0,1	2,1	0,1	0,0	4,1	2,8	0,0	21,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	C025	Fresa, madura, cruda	8,4	8,0	4	0,1	0,0	0,7	0,0	1,7	0,2	0,0	0,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	45,0	45,0	40	0,9	0,0	8,5	0,4	5,4	2,7	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	53,2	44,2	37	0,8	0,0	7,0	0,8	18,1	1,3	0,3	0,9
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	42,9	30,0	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,2	1,5	0,0	70,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			553	20,2	18,5	72,4	3,2	286,9	463,7	2,4	393,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				19			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
19DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	552,8	20,2	18,5	72,4	42,5
19ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14,4	13,0	13	0,3	0,0	2,7	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	219	B084	Plátano colí o guineo, verde, crudo	50,0	30,0	38	0,4	0,0	9,1	0,2	1,2	0,0	0,1	4,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	18,8	15,0	25	3,1	1,4	0,0	0,1	1,7	9,5	0,1	3,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	6,5	6,5	10	1,0	0,6	0,1	0,4	0,8	4,8	0,4	0,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	6,5	6,5	7	1,1	0,3	0,1	0,6	0,7	5,1	0,2	215,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	583	F083	Pollo, molleja, cruda	6,0	6,0	5	1,1	0,1	0,0	0,2	0,7	4,1	0,2	1,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,9	0,8	0,0	5,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	139	B019	Arveja verde, cruda	37,5	15,0	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	30,0	15,0	23	0,5	0,2	4,6	0,1	0,8	0,5	0,1	4,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0	3	0,1	0,0	0,6	0,0	1,9	0,3	0,0	0,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	244	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,7	0,5	0,0	5,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÌZ, ZANAHORIA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	45,0	45,0	43	1,0	0,0	9,5	0,5	5,0	8,1	0,0	0,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	244	B103	Tomate, crudo	3,0	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,0	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	46,5	44,2	20	0,4	0,2	3,7	0,2	9,3	0,9	0,1	1,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			543	21,5	19,0	68,4	3,7	203,5	644,5	3,0	702,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				20			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
20DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	542,7	21,5	19,0	68,4	41,7
20ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	T019	Garbanzo, crudo	16,5	16,5	65	3,3	0,9	9,7	1,1	19,8	5,0	0,5	0,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,0	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	244	B103	Tomate, crudo	16,3	13,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,2	0,8	0,0	8,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	4,2	3,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	6,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14,4	13,0	13	0,3	0,0	2,7	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	16,3	13,0	10	0,2	0,0	2,0	0,0	1,8	1,4	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,4	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	45,0	45,0	43	1,0	0,0	9,5	0,5	5,0	8,1	0,0	0,9
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,4	2,4	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,6	6,0	0,0	224,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	18,9	17,0	5	0,1	0,1	0,8	0,1	4,1	0,0	0,0	12,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	11,6	11,0	4	0,2	0,0	0,8	0,0	2,6	0,4	0,0	0,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	49,1	44,2	33	0,4	0,0	6,4	0,8	18,5	0,4	0,2	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	42,9	30,0	30	0,5	0,0	6,7	0,3	2,4	0,9	0,1	6,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			562	21,2	18,5	73,5	4,2	287,5	552,0	3,2	531,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				21			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
21DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	562,1	21,2	18,5	73,5	43,2
21ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	15,0	15,0	14	0,3	0,0	3,2	0,2	1,7	2,7	0,0	0,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,2	7,2	27	0,9	0,1	5,4	0,3	1,8	0,4	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42,5	34,0	56	7,0	3,1	0,0	0,2	3,7	21,4	0,3	8,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	7,0	7,0	20	1,6	1,3	0,4	0,0	28,4	33,3	0,2	6,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	214	B079	Perejil, crudo	1,3	1,1	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,6	0,6	0,0	4,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	13,0	10,0	18	0,2	1,3	1,0	0,0	1,0	0,6	0,1	0,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,3	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,5	0,0	4,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	0,7	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	72	0,4	0,1	16,8	0,1	7,2	6,3	0,1	0,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	58,9	44,2	31	0,4	0,1	5,9	0,1	5,7	1,3	0,1	13,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	338	C060	Melón, crudo	60,0	30,0	8	0,2	0,0	1,5	0,1	3,3	2,1	0,0	20,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			556	23,2	19,7	68,0	2,5	222,6	674,5	2,6	316,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				22			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
22DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	556,4	23,2	19,7	68,0	42,8
22ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	14,4	13,0	13	0,3	0,0	2,7	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	36,0	14,4	14	0,8	0,0	2,2	0,2	5,2	0,7	0,2	7,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	16,0	14,4	6	0,3	0,0	1,0	0,1	5,8	0,9	0,0	4,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,9	14,4	7	0,1	0,0	1,4	0,1	3,9	5,0	0,0	189,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	33	0,3	0,0	7,9	0,3	6,3	0,3	0,0	17,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	34,0	34,0	37	7,3	0,9	0,1	0,3	3,4	18,0	0,6	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	11,8	6,5	4	0,0	0,0	0,8	0,0	1,0	0,2	0,0	0,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	1,4	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	2,5	2,5	9	0,2	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,5	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	122	B003	Acelga, hojas, cruda	52,9	45,0	17	1,1	0,1	2,4	0,8	22,1	0,0	0,2	185,9
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	3,0	3,0	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	24,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	0,2	4,8	12,5	0,1	15,9
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	22,0	22,0	78	1,5	0,1	17,6	0,2	2,0	0,4	0,3	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	16	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,7
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,4	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	62,5	45,0	59	0,5	0,1	13,6	0,2	1,4	1,8	0,0	24,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	138,0	44,2	26	0,7	0,2	5,5	0,8	4,0	2,6	0,0	76,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	31,6	30,0	14	0,2	0,2	2,5	0,2	6,3	0,6	0,1	1,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	35,0	35,0	28	1,0	1,0	3,9	0,0	31,2	14,0	0,1	8,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			556	20,7	18,9	73,2	3,5	281,7	490,6	2,4	630,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				23			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
23DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	556,3	20,7	18,9	73,2	42,8
23ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15,6	14,0	14	0,3	0,0	2,9	0,1	1,1	1,4	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	28,0	14,0	21	0,5	0,2	4,3	0,1	0,7	0,4	0,1	3,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	20,6	14,0	23	0,2	0,0	5,5	0,1	1,1	3,6	0,0	14,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	17,5	14,0	22	0,1	0,0	5,2	0,0	2,2	2,0	0,0	0,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	14,0	14,0	13	0,3	0,0	3,0	0,1	1,5	2,5	0,0	0,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	14,0	14,0	11	0,3	0,0	2,4	0,1	1,7	0,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,4	1,4	2	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,5	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	1,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	3,0	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,0	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	34,0	34,0	47	7,4	1,9	0,0	0,9	2,0	17,3	1,2	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,3	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	7,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,0	45,0	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	2,8	2,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,3	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,7	2,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,3	0,3	0,0	4,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,1	1,1	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	18,0	18,0	64	1,2	0,1	14,4	0,1	1,6	0,4	0,2	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,7	4,0	2	0,0	0,0	0,4	0,0	1,1	1,4	0,0	52,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	2,2	2,2	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	85,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	0,4	18,5	9,9	0,1	80,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	302	C025	Fresa, madura, cruda	10,5	10,0	5	0,1	0,1	0,8	0,1	2,1	0,2	0,0	0,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	30,0	15,0	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	3,0	3,0	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	620	G001	Crema de leche	4,0	4,0	13	0,1	1,4	0,1	0,0	2,7	1,8	0,0	14,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	73,6	44,2	21	0,4	0,0	3,9	0,3	4,4	0,0	0,0	16,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	4,0	4,0	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	35,3	30,0	22	0,1	0,1	5,0	0,1	4,8	0,6	0,0	0,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,0	35,0	100	8,2	6,5	2,1	0,2	141,8	166,3	1,0	33,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 3 a 5 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			549	21,2	18,8	70,6	3,3	203,1	558,4	3,1	279,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			520	13,0	15,9	65,0	2,1	260,0	440,0	1,1	97,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				26,0	21,7	84,5	16,0	1.000,0	680,0	3,8	300,0
				24			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
24DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	548,9	21,2	18,8	70,6	42,2
24ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	6 a 8 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (g o cc)	Medida Casera
			Peso Bruto (g o cc)	Peso Neto (g o cc)		
PROTEÍNA	Carne de Cerdo	6 veces - semana	40	40	31g	1 porción mediana
	Carne de Res		40	40	31g	
	Carne de Res Molida		40	40	31g	
	Visceras de pollo (corazón, higado, molleja)		20	20	Mix de visceras con pechuga de pollo: 31g	
	Pechuga de pollo (mix con visceras)		25	20		
	Pollo (Pechuga)		50	40	31g	
	Filte de mojarra		80	40	23g	
CEREAL	Arroz	6 veces - semana	30	30	69 g	1 porción mediana
	Pasta		30	30	90 g	
	Arroz con arveja verde fresca - arroz con fideos - arroz con zanahoria		25,0	25,0	68 g	
VERDURA O ENSALADA	Verdura cocida	6 veces - semana	59 - 121	50	45 g	1/2 porcillo
	Ensalada cruda		57 - 79	45		
	Tajada de aguacate		45,5	35	35 g (sin cascara ni semilla)	1 tajada pequeña
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	Plátano Hartón Maduro o verde	6 veces - semana	80,9	55	Frito: 47 g Cocido: 55 g	1 Porción mediana
	Papa Criolla		55	55	Frita: 46 g Cocida o en salsa: 55 g Dorada: 45 g	
	Papa Pastusa o sabanera		61 - 69	55	Frita: 32 g Cocida o en salsa: 55 g Dorada: 42 g	
	Yuca		68,8	55	Frita: 42 g	
SOPA	Carne de res, pollo (pechuga), menudo	5 veces - semana	1,6- 2 Menudo: 14	1,6 Menudo:14	200 g	1 Taza mediana
	Tuberculos, raices, plátanos		42 - 67	40 - 50		
	Verduras		80,4	50,4		
	Cereales y derivados		8,4	8,4		
CAZUELA	Leguminosa	1 vez - semana	18,0	18,0	200 g	1 Taza pequeña
	Tuberculos, raices, plátanos		35 - 44	30		
	Verduras		44,3	35,0		
SOPA (SANCOCHO - AJIACO)	Carne de res, pollo (pechuga)	3 veces - mes	1,6 - 2,0	1,6	210g	1 Taza mediana
	Tuberculos, raices, plátanos		78 - 110	72 - 100		
SOPA (PETO DULCE)	Maiz peto	2 veces - mes	30	30	220 g	1 Taza pequeña
	Leche de vaca entera liquida		150	150		
	Panela		7,0	7,0		
BEBIDA	Jugo o sorbete (fruta): feijoa, fresa, guanábana, guayaba, lulo, mango, maracuyá, mora, tomate de árbol, uva.	6 veces - semana	63 - 187,5	60,0	240cc	1 vaso (8 onzas)
	Sorbete: leche	2 a 3 veces - semana	190	190		
POSTRE	Fruta: Banano, fresa, manzana, melón, papaya, pera.	6 veces - semana	42 - 80	40	40g	1 porción mediano
	Queso	2 a 3 veces - semana	45	45	45g	1 trozo mediano
	Aderezo: yogurt	2 a 3 veces - semana	45	45	43g	1 porción mediana
	Aderezo: helado		30	30	30g	
POSTRE (ARROZ CON LECHE)	Arroz	2 veces - mes	8,0	8,0	130 g	1 porción mediana
	Leche de vaca entera liquida		80	80		
	Leche condensada		8,0	8,0		
	Uvas pasas		4	4		
	Queso rallado (adición al arroz con leche)		20	20	20g	1 porción pequeña
AZUCARES**	Azúcar, panela, miel	6 veces - semana	4,6	4,6		
GRASAS***	Aceite, margarina, mantequilla, mayonesa, crema de leche	6 veces - semana	2,4	2,4		

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	6 a 8 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	6 veces - semana	La catidad dependera de las preparaciones y se detallaran en el documento de análisis de aporte nutricional
SAL	Sal refinada yodada	6 veces - semana	La cantidad de sal a adicionar es de maximo 1,3g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbo. (g)
TOTAL	681	25,7	22,5	90,7
40% DE LOS REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) 6 a 8 años 11 meses 29 días	652	16,3 32,6	18,1 25,3	81,5 105,9
ADECUACIÓN / RANGO AMDR	105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN					
	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
TOTAL	3,9	301,8	614,4	3,8	490,3
40% DEL APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES 6 a 8 años 11 meses 29 días	2,5 16,0	320,0 1.000,0	480,0 760,0	1,2 4,8	110,0 360,0
ADECUACIÓN (AI - UL - EAR)	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

*PROTEÍNA: Se podrá entregar preparaciones en las que se combinen diferentes proteína, pero se debe garantizar el gramaje de la porción servida.

** GRASAS: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las

*** AZUCARES: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

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.

Nota 3: El aporte de la minuta dependerá del tiempo de estadia de los beneficiarios en el servicio y de la aceptación de los alimentos de acuerdo a la autonimia de los mismos.

Nota 4: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: SOPA, CAZUELA, SOPA (SANCOCHO - AJIACO) ó SOPA (PETO), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón.

Nota 5: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: POSTRE ó POSTRE (ARROZ CON LECHE), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón. Para el componente POSTRE, se

Nota 6: Los días que se de Sancocho se deberá ofrecer guiso a los beneficiarios al momento de servicio; los beneficiarios podrán decidir bajo sus preferencias si se entrega o no.

Nota 7: Cuando la preparación tenga salsa, deberá pesar entre un 5% y 10% adicional del relacionado en la minuta patrón.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,4	8,4	31	1,1	0,1	6,3	0,3	2,1	0,5	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	8,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,5	17,0	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,1	0,9	0,2	8,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	B052	Habichuela, cruda	18,6	16,7	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	B079	Perejil, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,8	0,7	0,0	5,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	D020	Mayonesa, con sal	6,5	6,5	21	0,1	2,2	0,4	0,0	0,9	46,2	0,0	5,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,8	0,0	7,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	72,3	60,0	50	1,0	0,0	9,5	1,1	24,6	1,8	0,4	1,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	18	0,3	0,2	3,3	0,2	8,4	0,8	0,1	1,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			679	25,9	21,1	91,4	5,1	349,7	644,2	3,9	566,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				1			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
1DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	678,8	25,9	21,1	91,4	41,7
1ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	8,4	8,4	35	1,4	0,6	5,4	0,4	4,5	0,3	0,3	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	80,0	40,0	38	8,0	0,7	0,0	0,2	4,0	20,8	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	2,0	2,0	7	0,3	0,0	1,4	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	6,7	6,0	9	0,8	0,6	0,0	0,1	3,2	8,3	0,1	10,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	374	D012	Aceite de soya	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	9	0,2	0,1	1,4	0,1	7,2	0,0	0,1	22,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	B019	Arveja verde, cruda	50,0	20,0	20	1,2	0,1	3,1	0,3	7,2	1,0	0,2	10,2
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	6,0	6,0	44	0,0	4,9	0,0	0,0	0,8	52,6	0,0	49,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,4	0,0	2,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	41	1,0	0,1	8,4	0,2	7,7	6,1	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	1,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	60,0	35	1,0	0,1	7,5	0,5	6,0	0,6	0,1	93,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	57,1	40,0	40	0,6	0,0	8,9	0,4	3,2	1,2	0,1	8,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			688	30,0	24,6	82,7	3,7	256,6	717,2	3,2	492,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				2			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
2DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	688,1	30,0	24,6	82,7	42,2
2ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	A017	Cuchuco de cebada, crudo	8,4	8,4	30	0,7	0,1	6,7	0,1	3,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	40,0	40,0	44	8,6	1,0	0,1	0,4	4,0	21,2	0,8	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	340	C062	Naranja, cruda	22,2	13,3	5	0,1	0,0	1,2	0,2	4,4	0,3	0,1	0,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,1	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	15,8	15,0	7	0,1	0,1	1,2	0,1	3,2	0,3	0,0	0,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	G001	Crema de leche	4,0	4,0	13	0,1	1,4	0,1	0,0	2,7	1,8	0,0	14,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	C054	Manzana común cruda	17,6	15,0	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	364	C086	Uva Isabella, cruda	66,7	60,0	31	0,2	0,0	7,3	0,2	4,8	5,4	0,1	4,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	47,1	40,0	25	0,1	0,1	5,2	0,2	3,2	0,4	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			669	22,7	20,0	96,3	2,9	317,5	417,5	2,7	388,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				3			NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
3DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	668,7	22,7	20,0	96,3	41,0
3ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	30,0	30,0	107	2,6	0,3	23,4	0,6	3,0	1,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,0	0,0	6,3	0,3	2,9	2,7	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,3	0,2	5,2	0,1	0,0	1,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,4	0,4	1	0,0	0,1	0,3	0,0	2,7	1,0	0,0	2,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	8,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	2,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,4	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	1,7
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	61,1	55,0	53	1,1	0,1	11,5	0,4	4,4	5,5	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	1,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	1,7	1,7	12	0,0	1,4	0,0	0,0	0,2	14,7	0,0	13,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	63,2	60,0	27	0,5	0,3	5,0	0,3	12,6	1,2	0,1	2,4
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	364	C086	Uva Isabella, cruda	44,4	40,0	20	0,2	0,0	4,8	0,2	3,2	3,6	0,0	2,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			683	31,1	22,1	88,2	4,0	416,5	689,4	4,3	152,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				4			NIVEL DE APORTE			105%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
4DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	683,5	31,1	22,1	88,2	42,0
4ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	25,0	25,0	24	3,7	1,0	0,0	0,2	16,8	24,3	0,4	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	4,9	4,2	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,0	7,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	28,0	23,8	11	0,2	0,0	2,3	0,1	6,4	8,3	0,0	313,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	139	B019	Arveja verde, cruda	56,0	22,4	22	1,3	0,1	3,5	0,3	8,1	1,1	0,3	11,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	1,9	1,9	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8,0	8,0	23	1,9	1,5	0,5	0,0	32,4	38,0	0,2	7,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	65,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	13,7	13,0	5	0,2	0,0	1,0	0,0	3,1	0,5	0,0	0,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	40,0	32,0	7	0,3	0,0	1,3	0,2	2,9	1,9	0,0	19,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	41	1,0	0,1	8,4	0,2	7,7	6,1	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	66,7	60,0	44	0,6	0,1	8,8	1,0	25,2	0,6	0,3	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	8,0	8,0	28	0,5	0,0	6,4	0,1	0,7	0,2	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,3	0,1	0,0	0,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,3	0,0	0,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	8,0	8,0	26	0,7	0,7	4,4	0,0	21,6	9,8	0,1	7,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	80,0	80,0	44	2,6	2,6	2,7	0,0	96,0	33,6	0,3	31,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,0	20,0	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	0,6	84,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	4,0	4,0	13	0,1	0,0	3,0	0,1	1,5	1,0	0,0	0,1
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			675	28,2	23,8	83,1	3,6	363,8	702,6	3,3	589,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				5			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
5DESAYUNO DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
						5NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
						5ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	675,0	28,2	23,8	83,1	41,4				
						5ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
						5CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
						5SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0					

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	18,0	18,0	69	4,1	0,3	10,9	1,0	21,4	1,8	0,5	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	44,1	30,0	50	0,4	0,1	11,8	0,1	2,4	7,8	0,0	31,5
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	244	B103	Tomate, crudo	21,0	16,8	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,4
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,8
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	8,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	45,5	35,0	63	0,6	4,7	3,5	0,1	3,5	2,1	0,2	1,1
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,9	55,0	91	0,7	0,1	21,6	0,2	4,4	14,3	0,1	57,8
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0	43	0,5	0,2	8,0	0,2	7,8	1,8	0,2	18,6
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	80,0	40,0	10	0,3	0,0	2,0	0,2	4,4	2,8	0,0	27,2
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			665	19,0	20,7	95,0	3,3	99,7	547,0	3,0	391,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				6			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
6DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	665,1	19,0	20,7	95,0	40,8
6ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,4	8,4	31	1,1	0,1	6,3	0,3	2,1	0,5	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	0,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,4	0,0	2,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	244	B103	Tomate, crudo	8,4	6,7	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	4,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	21,7	13,0	4	0,4	0,0	0,5	0,3	16,0	8,6	0,1	69,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	32,0	16,0	13	0,1	0,0	2,7	0,1	2,4	0,6	0,0	22,4
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	18,8	16,0	12	0,0	0,0	2,6	0,0	2,6	0,3	0,0	0,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	1,3	1,3	4	0,0	0,0	1,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,4	1,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	87	0,5	0,2	20,6	0,2	8,8	7,7	0,2	0,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	85,7	60,0	20	0,4	0,1	4,1	0,1	6,6	5,4	9,4	0,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	18	0,3	0,2	3,3	0,2	8,4	0,8	0,1	1,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			680	23,0	21,1	96,3	2,8	336,0	516,1	11,8	441,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				7			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
7DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	679,7	23,0	21,1	96,3	41,7
7ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	8,4	8,4	30	0,6	0,0	6,7	0,1	0,8	0,2	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40,0	40,0	78	7,8	5,1	0,1	0,7	4,4	24,0	1,8	1,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	2,0	2,0	8	0,1	0,1	1,6	0,0	0,8	2,9	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,9	5,3	8	0,7	0,6	0,0	0,1	2,8	7,4	0,1	9,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30,0	30,0	111	3,9	0,5	22,4	1,2	7,5	1,8	0,4	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	0,0	24,0	8,4	0,1	7,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	14,0	11,2	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,0	0,7	0,0	6,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	13,1	11,2	4	0,1	0,0	0,7	0,0	0,8	0,2	0,0	20,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE, ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,0	15,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,7	0,3	0,0	0,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE, ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE, ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE, ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE, ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE, ZANAHORIA CON CILANTRO Y LIMÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	77,6	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	41	1,0	0,1	8,4	0,2	7,7	6,1	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	120,0	60,0	47	0,4	0,0	10,3	0,3	9,0	2,4	0,1	84,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	57,1	40,0	40	0,6	0,0	8,9	0,4	3,2	1,2	0,1	8,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			698	29,6	24,3	85,3	4,4	279,8	726,1	4,6	645,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				8			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
8DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	698,0	29,6	24,3	85,3	42,8
8ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	8,4	8,4	35	1,4	0,6	5,4	0,4	4,5	0,3	0,3	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	40,0	40,0	44	8,6	1,0	0,1	0,4	4,0	21,2	0,8	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,8	0,7	0,0	5,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	13	0,4	0,0	2,6	0,2	4,0	17,8	0,1	0,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	D020	Mayonesa, con sal	4,0	4,0	13	0,0	1,3	0,2	0,0	0,6	28,4	0,0	3,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	41	1,0	0,1	8,4	0,2	7,7	6,1	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	72,3	60,0	50	1,0	0,0	9,5	1,1	24,6	1,8	0,4	1,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	57,1	40,0	16	0,2	0,0	3,3	0,1	9,6	2,0	0,0	94,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			649	24,8	20,3	86,5	3,7	346,4	642,3	3,4	758,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				9			NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
9DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	649,0	24,8	20,3	86,5	39,8
9ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	29,4	20,0	33	0,2	0,0	7,9	0,1	1,6	5,2	0,0	21,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	32	0,2	0,1	7,5	0,1	3,2	2,8	0,1	0,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20,0	20,0	16	0,4	0,0	3,4	0,2	2,4	1,2	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,0	2,8	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,6	0,4	0,0	5,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35,0	35,0	124	2,3	0,1	28,0	0,3	3,2	0,7	0,4	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	2,2	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,1	0,4	0,0	3,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	393	D020	Mayonesa, con sal	3,0	3,0	10	0,0	1,0	0,2	0,0	0,4	21,3	0,0	2,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	36	0,9	0,3	7,4	1,0	5,4	3,6	0,1	103,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	347	C071	Pera, cruda	47,1	40,0	25	0,1	0,1	5,2	0,2	3,2	0,4	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			686	27,3	20,3	95,6	4,5	233,3	731,4	3,9	225,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				10			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
10DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	686,1	27,3	20,3	95,6	42,1
10ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	T003	Arveja seca, cruda	18,0	18,0	67	4,3	0,2	10,8	0,8	10,8	2,7	0,6	4,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	244	B103	Tomate, crudo	21,0	16,8	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,8
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,1	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	4,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	0,2	1,3	0,3	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	29,3	22,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	4,0	0,4	0,0	0,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	244	B103	Tomate, crudo	28,8	23,0	5	0,2	0,0	0,9	0,1	2,1	1,4	0,0	14,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	66,7	60,0	44	0,6	0,1	8,8	1,0	25,2	0,6	0,3	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	47,1	40,0	29	0,1	0,1	6,6	0,1	6,4	0,8	0,0	1,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			690	28,2	24,2	84,9	3,8	256,6	617,0	3,2	365,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				11			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
11DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	689,9	28,2	24,2	84,9	42,3
11ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014	Cebada, perlada, cruda	8,4	8,4	32	1,1	0,2	6,1	0,2	3,0	0,6	0,2	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40,0	40,0	78	7,8	5,1	0,1	0,7	4,4	24,0	1,8	1,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	7,0	6,3	9	0,8	0,7	0,0	0,1	3,3	8,8	0,1	11,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	5,0	5,0	20	0,2	0,3	4,0	0,1	2,0	7,3	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS. ASADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	31,2	24,0	43	0,4	3,2	2,4	0,1	2,4	1,4	0,1	0,7
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,0	6,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,4	0,9	0,0	12,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	B035	Cilantro, crudo	0,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,3	0,0	2,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0	43	0,5	0,2	8,0	0,2	7,8	1,8	0,2	18,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	80,0	40,0	10	0,3	0,0	2,0	0,2	4,4	2,8	0,0	27,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			678	24,1	22,3	90,2	3,5	325,0	613,3	4,1	425,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				12			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
12DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	680,1	24,4	22,4	90,2	41,7
12ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SDIS31	SDIS31	Cuchuco de maíz, triturado	8,4	8,4	34	0,8	0,1	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	488	F025	Cerdo, Pierna o pernil, cruda	40,0	40,0	52	8,2	2,2	0,1	0,5	3,2	22,8	1,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5,0	5,0	19	0,7	0,1	3,7	0,2	1,3	0,3	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,6	6,0	0,0	224,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,3	3,0	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	22,2	20,0	15	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,2	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	21,1	20,0	9	0,2	0,1	1,7	0,1	4,2	0,4	0,0	0,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	C086	Uva Isabella, cruda	22,2	20,0	10	0,1	0,0	2,4	0,1	1,6	1,8	0,0	1,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	47,1	40,0	25	0,1	0,1	5,2	0,2	3,2	0,4	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			662	22,8	19,8	94,1	3,2	318,7	503,8	3,0	614,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				13			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
13DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	661,6	22,8	19,8	94,1	40,6
13ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,4	8,4	31	1,1	0,1	6,3	0,3	2,1	0,5	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	391	D018	Margarina, con sal	3,6	3,6	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,5	31,6	0,0	29,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	0,4	0,4	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5,3	5,3	3	0,2	0,2	0,2	0,0	6,4	2,2	0,0	2,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,7	3,5	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	244	B103	Tomate, crudo	4,4	3,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	24,0	12,0	18	0,4	0,1	3,7	0,1	0,6	0,4	0,0	3,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,2	15,5	7	0,1	0,0	1,5	0,1	4,2	5,4	0,0	204,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	175	B052	Habichuela, cruda	17,2	15,5	7	0,3	0,0	1,1	0,2	6,2	0,9	0,0	5,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	2,7	2,7	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,4	23,4	0,0	21,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	7,4	6,7	10	0,8	0,7	0,0	0,1	3,5	9,3	0,1	11,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	65,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	36	0,9	0,3	7,4	1,0	5,4	3,6	0,1	103,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	8,0	8,0	28	0,5	0,0	6,4	0,1	0,7	0,2	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	3,3	0,1	0,0	0,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,3	0,0	0,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	8,0	8,0	26	0,7	0,7	4,4	0,0	21,6	9,8	0,1	7,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	80,0	80,0	44	2,6	2,6	2,7	0,0	96,0	33,6	0,3	31,2
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,0	20,0	53	3,8	4,1	0,3	0,1	117,2	95,4	0,6	84,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	4,0	4,0	13	0,1	0,0	3,0	0,1	1,5	1,0	0,0	0,1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			661	25,6	21,6	88,4	4,1	310,9	709,9	2,7	833,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				14			NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
14DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	661,3	25,6	21,6	88,4	40,6
14ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	20,0	7,0	4	0,2	0,0	0,6	0,5	17,2	0,0	0,0	22,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	2,0	1,6	3	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20,0	18,0	17	0,4	0,0	3,8	0,1	1,4	1,8	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	18,0	18,0	14	0,4	0,0	3,0	0,1	2,2	1,1	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	18,0	18,0	17	0,4	0,0	3,8	0,2	2,0	3,2	0,0	0,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	22,5	18,0	20	0,2	0,0	4,7	0,2	3,8	0,2	0,0	10,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	32,0	16,0	24	0,5	0,2	4,9	0,1	0,8	0,5	0,1	4,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	620	G001	Crema de leche	1,5	1,5	5	0,0	0,5	0,0	0,0	1,0	0,7	0,0	5,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,6	1,6	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	61,1	55,0	53	1,1	0,1	11,5	0,4	4,4	5,5	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5,0	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	2,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	45,5	35,0	63	0,6	4,7	3,5	0,1	3,5	2,1	0,2	1,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	120,0	60,0	47	0,4	0,0	10,3	0,3	9,0	2,4	0,1	84,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	18	0,3	0,2	3,3	0,2	8,4	0,8	0,1	1,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	K023	Helado de crema	30,0	30,0	59	1,0	3,1	6,8	0,0	30,0	18,3	0,1	21,6

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			689	22,0	25,0	89,8	3,1	315,6	586,9	2,2	269,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				15			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
15DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	689,0	22,0	25,0	89,8	42,3
15ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	18,0	18,0	70	4,2	0,2	11,0	1,3	9,2	4,9	0,6	0,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	244	B103	Tomate, crudo	21,0	16,8	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,8	0,0	7,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	21,7	13,0	4	0,4	0,0	0,5	0,3	16,0	8,6	0,1	69,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	32,0	16,0	13	0,1	0,0	2,7	0,1	2,4	0,6	0,0	22,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	18,8	16,0	12	0,0	0,0	2,6	0,0	2,6	0,3	0,0	0,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	5,0	5,0	17	0,0	0,0	4,1	0,0	0,4	0,5	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	1	0,5	0,2	20,6	0,2	8,8	7,7	0,2	0,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	60,0	35	1,0	0,1	7,5	0,5	6,0	0,6	0,1	93,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	47,1	40,0	29	0,1	0,1	6,6	0,1	6,4	0,8	0,0	1,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			653	28,7	24,6	96,4	4,6	256,9	628,0	4,2	495,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				16			NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
16DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	652,8	28,7	24,6	96,4	40,1
16ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15,6	14,0	14	0,3	0,0	2,9	0,1	1,1	1,4	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	51,5	35,0	58	0,4	0,1	13,8	0,1	2,8	9,1	0,0	36,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	545	F100	Res, carne semigorda, cruda	40,0	40,0	89	8,6	6,0	0,1	0,8	2,4	20,0	1,4	0,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,1	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	B059	Lechuga común, cruda	18,2	10,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,1	0,6	0,0	1,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,8	10,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	C044	Limón, crudo	2,7	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	63,2	60,0	27	0,5	0,3	5,0	0,3	12,6	1,2	0,1	2,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	57,1	40,0	40	0,6	0,0	8,9	0,4	3,2	1,2	0,1	8,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			691	23,1	24,4	91,7	3,3	318,2	598,6	3,3	526,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				17			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
17DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	691,2	23,1	24,4	91,7	42,4
17ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150,0	150,0	83	4,8	4,8	5,1	0,0	180,0	63,0	0,6	58,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	30,0	30,0	107	2,6	0,3	23,4	0,6	3,0	1,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,0	0,0	6,3	0,3	2,9	2,7	0,1	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,3	0,2	5,2	0,1	0,0	1,1
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,4	0,4	1	0,0	0,1	0,3	0,0	2,7	1,0	0,0	2,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	40,0	40,0	78	7,8	5,1	0,1	0,7	4,4	24,0	1,8	1,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	1,3	1,3	5	0,1	0,1	1,1	0,0	0,5	1,9	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,9	5,3	8	0,7	0,6	0,0	0,1	2,8	7,4	0,1	9,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30,0	30,0	111	3,9	0,5	22,4	1,2	7,5	1,8	0,4	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	20,0	20,0	11	0,6	0,6	0,7	0,0	24,0	8,4	0,1	7,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	14,0	11,2	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,0	0,7	0,0	6,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	13,2	11,2	4	0,1	0,0	0,7	0,0	0,8	0,2	0,0	20,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	27,3	15,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	3,2	0,9	0,0	1,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	19,5	15,0	27	0,2	2,0	1,5	0,1	1,5	0,9	0,1	0,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	721	K033	Panela	2,8	2,8	10	0,0	0,0	2,5	0,1	1,2	1,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,7	0,7	2	0,0	0,0	0,6	0,3	8,6	0,2	0,0	1,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	100,0	60,0	29	0,5	0,1	5,3	0,4	6,0	0,0	0,1	22,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	57,1	40,0	16	0,2	0,0	3,3	0,1	9,6	2,0	0,0	94,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			692	24,2	19,1	102,6	4,8	312,6	408,5	3,6	293,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				18			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
18DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	692,0	24,2	19,1	102,6	42,5
18ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	8,4	8,4	35	1,4	0,6	5,4	0,4	4,5	0,3	0,3	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	C072	Piña, cruda	18,2	10,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,0	0,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	C087	Uva, deshidratada	4,0	4,0	13	0,1	0,0	3,0	0,1	1,5	1,0	0,0	0,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179	B059	Lechuga común, cruda	16,4	9,0	2	0,1	0,0	0,2	0,1	1,9	0,5	0,0	0,9
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	C054	Manzana común cruda	11,8	10,0	7	0,0	0,0	1,7	0,0	1,6	0,2	0,0	0,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	G001	Crema de leche	6,5	6,5	21	0,1	2,3	0,1	0,0	4,4	3,0	0,0	22,9
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	C025	Fresa, madura, cruda	12,6	12,0	5	0,1	0,1	1,0	0,1	2,5	0,2	0,0	0,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	55,0	55,0	49	1,2	0,1	10,4	0,4	6,6	3,3	0,2	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	72,3	60,0	50	1,0	0,0	9,5	1,1	24,6	1,8	0,4	1,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	57,1	40,0	16	0,2	0,0	3,3	0,1	9,6	2,0	0,0	94,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			687	24,4	23,0	90,7	4,0	349,3	504,1	3,0	472,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				19			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
19DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	687,3	24,4	23,0	90,7	42,2
19ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15,6	14,0	14	0,3	0,0	2,9	0,1	1,1	1,4	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	219	B084	Plátano col o guíneo, verde, crudo	58,3	35,0	45	0,5	0,0	10,6	0,2	1,4	0,0	0,1	5,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	374	D012	Aceite de soya	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	25,0	20,0	33	4,1	1,8	0,0	0,1	2,2	12,6	0,2	4,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	7,0	7,0	11	1,1	0,7	0,1	0,4	0,8	5,2	0,5	0,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	6,5	6,5	7	1,1	0,3	0,1	0,6	0,7	5,1	0,2	215,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	583	F083	Pollo, molleja, cruda	6,5	6,5	6	1,2	0,1	0,0	0,2	0,7	4,5	0,2	1,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	2,0	1,8	1	0,1	0,0	0,1	0,1	2,5	1,0	0,0	7,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	139	B019	Arveja verde, cruda	37,5	15,0	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	244	B103	Tomate, crudo	11,3	9,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,8	0,5	0,0	5,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	22,5	9,0	3	0,1	0,0	0,6	0,0	5,1	1,4	0,0	18,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	30,0	15,0	23	0,5	0,2	4,6	0,1	0,8	0,5	0,1	4,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	374	D012	Aceite de soya	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	244	B103	Tomate, crudo	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,0	2,8	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,6	0,4	0,0	5,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	737	Laurel especia	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	63,2	60,0	27	0,5	0,3	5,0	0,3	12,6	1,2	0,1	2,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	47,1	40,0	29	0,1	0,1	6,6	0,1	6,4	0,8	0,0	1,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			676	26,4	24,2	84,7	4,3	258,9	720,6	3,6	772,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				20			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
20DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	675,7	26,4	24,2	84,7	41,5
20ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	T019	Garbanzo, crudo	18,0	18,0	71	3,6	1,0	10,6	1,2	21,6	5,4	0,6	0,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	737	Laurel especia	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,2	0,0	2,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	244	B103	Tomate, crudo	21,0	16,8	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	4,9	4,2	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,0	7,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	18,8	15,0	11	0,3	0,0	2,3	0,0	2,1	1,7	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,7	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	55,0	55,0	53	1,2	0,1	11,6	0,6	6,1	9,9	0,0	1,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	2,0	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,5	0,8	0,0	7,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	6	0,2	0,1	0,9	0,1	4,8	0,0	0,0	15,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	D012	Aceite de soya	2,7	2,7	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	66,7	60,0	44	0,6	0,1	8,8	1,0	25,2	0,6	0,3	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	57,1	40,0	40	0,6	0,0	8,9	0,4	3,2	1,2	0,1	8,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			708	25,4	23,9	92,9	5,1	348,5	597,3	3,9	649,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				21			NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
21DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	707,7	25,4	23,9	92,9	43,4
21ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,4	8,4	31	1,1	0,1	6,3	0,3	2,1	0,5	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,0	40,0	66	8,3	3,7	0,0	0,3	4,4	25,2	0,3	9,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	7,0	7,0	20	1,6	1,3	0,4	0,0	28,4	33,3	0,2	6,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	214	B079	Perejil, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,8	0,7	0,0	5,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	1,9	1,9	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	32,7	18,0	3	0,1	0,0	0,5	0,2	3,8	1,1	0,1	1,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	21,3	17,0	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	13,0	10,0	18	0,2	1,3	1,0	0,0	1,0	0,6	0,1	0,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,5	1,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,6	0,0	5,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	68,8	55,0	87	0,5	0,2	20,6	0,2	8,8	7,7	0,2	0,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	374	D012	Aceite de soya	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	80,0	60,0	43	0,5	0,2	8,0	0,2	7,8	1,8	0,2	18,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	338	C060	Melón, crudo	80,0	40,0	10	0,3	0,0	2,0	0,2	4,4	2,8	0,0	27,2
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			686	28,2	23,6	85,8	3,0	274,3	750,7	3,2	378,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				22			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
22DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	686,3	28,2	23,6	85,8	42,1
22ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15,6	14,0	14	0,3	0,0	2,9	0,1	1,1	1,4	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	42,0	16,8	17	1,0	0,1	2,6	0,3	6,0	0,8	0,2	8,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	18,7	16,8	7	0,4	0,0	1,2	0,2	6,7	1,0	0,0	5,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	19,8	16,8	8	0,1	0,0	1,6	0,1	4,5	5,9	0,0	221,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	39	0,3	0,0	9,2	0,3	7,4	0,4	0,0	20,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	40,0	40,0	44	8,6	1,0	0,1	0,4	4,0	21,2	0,8	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	12,7	7,0	4	0,0	0,0	0,9	0,0	1,1	0,2	0,0	0,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	1,6	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	2,7	2,7	10	0,2	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	374	D012	Aceite de soya	1,8	1,8	16	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	122	B003	Acelga, hojas, cruda	58,8	50,0	19	1,2	0,1	2,7	0,9	24,5	0,0	0,2	206,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	4,0	4,0	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,6	35,1	0,0	32,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	13,3	12,0	18	1,5	1,3	0,0	0,2	6,4	16,7	0,2	21,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,0	30,0	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,1	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	76,4	55,0	73	0,6	0,1	16,7	0,3	1,7	2,2	0,1	29,7
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	187,5	60,0	36	0,9	0,3	7,4	1,0	5,4	3,6	0,1	103,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	42,1	40,0	18	0,3	0,2	3,3	0,2	8,4	0,8	0,1	1,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	45,0	45,0	36	1,3	1,3	5,0	0,0	40,1	18,0	0,1	10,8

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			689	25,1	23,2	92,0	4,3	340,2	542,1	3,0	751,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				23			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
23DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	689,1	25,1	23,2	92,0	42,3
23ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	29,4	20,0	33	0,2	0,0	7,9	0,1	1,6	5,2	0,0	21,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	32	0,2	0,1	7,5	0,1	3,2	2,8	0,1	0,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20,0	20,0	16	0,4	0,0	3,4	0,2	2,4	1,2	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,6	1,6	2	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	1,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	1,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,3	1,3	12	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	2,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	2,8	2,8	25	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	40,0	40,0	56	8,7	2,3	0,0	1,1	2,4	20,4	1,4	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	2,1	0,0	0,0	9,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	61,1	55,0	53	1,1	0,1	11,5	0,4	4,4	5,5	0,2	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	3,3	2,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	1,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,6	1,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	2,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,7	2,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,5	0,4	0,0	5,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,4	0,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	6,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,0	25,0	88	1,7	0,1	20,0	0,2	2,3	0,5	0,3	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,0	0,0	0,5	0,0	1,4	1,8	0,0	65,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,8	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,4	0,0	0,6	0,4	18,5	9,9	0,1	80,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	302	C025	Fresa, madura, cruda	15,8	15,0	7	0,1	0,1	1,2	0,1	3,2	0,3	0,0	0,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	30,0	15,0	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	3,5	3,5	12	0,0	0,0	2,9	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE LECHE Y MIEL	620	G001	Crema de leche	4,0	4,0	13	0,1	1,4	0,1	0,0	2,7	1,8	0,0	14,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	100,0	60,0	29	0,5	0,1	5,3	0,4	6,0	0,0	0,1	22,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	5,0	5,0	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	47,1	40,0	29	0,1	0,1	6,6	0,1	6,4	0,8	0,0	1,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	45,0	45,0	129	10,5	8,4	2,7	0,2	182,3	213,8	1,3	43,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 6 a 8 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			716	26,5	24,2	94,0	4,1	254,6	631,3	3,8	322,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			652	16,3	18,1	81,5	2,5	320,0	480,0	1,2	110,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				32,6	25,3	105,9	16,0	1.000,0	760,0	4,8	360,0
				24			NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
24DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	716,4	26,5	24,2	94,0	44,0
24ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	9 a 13 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (g o cc)	Medida Casera
			Peso Bruto (g o cc)	Peso Neto (g o cc)		
PROTEÍNA	Carne de Cerdo	6 veces - semana	65	65	50g	1 porción grande
	Carne de Res		65	65	50g	
	Carne de Res Molida		65	65	50g	
	Visceras de pollo (corazón, higado, molleja)		39	39	50g	
	Pechuga de pollo (mix con visceras)		32,5	26		
	Pollo (Pechuga)		81,3	65	50g	
	Filte de mojarra		130	65	38g	
CEREAL	Arroz	6 veces - semana	50	50	115 g	1 porción grande
	Pasta		50	50	150 g	
	Arroz con arveja verde fresca - arroz con fideos - arroz con zanahoria		39,0	39,0	101 g	
VERDURA O ENSALADA	Verdura cocida	6 veces - semana	70 - 138	60,0	55 g	1/2 porcillo
	Ensalada cruda - Tajada de aguacate		70 - 97	55,0		
	Tajada de aguacate		57,1	44	44 g (sin cascara ni semilla)	1 tajada mediana
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	Plátano Hartón Maduro o verde	6 veces - semana	97 - 103	70	Frito: 60 g Cocido: 70 g	1 Porción grande
	Papa Criolla		70	70	Frita: 57g Cocida o en salsa: 70 g Dorada: 59 g	
	Papa Pastusa o sabanera		70 - 87	70	Frita: 40 g Cocida o en salsa: 70 g Dorada: 53 g	
	Yuca		87,5	70	Frita: 52 g	
SOPA	Carne de res, pollo (pechuga), menudo	5 veces - semana	1,8- 2,3 Menudo: 32	1,8 Menudo: 32	240 g	1 Taza mediana
	Tuberculos, raices, plátanos		52 - 70	50,0		
	Verduras		92,0	57,6		
	Cereales y derivados		9,6	9,6		
CAZUELA	Leguminosa	1 vez - semana	20,0	20,0	240 g	1 Taza mediana
	Tuberculos, raices, plátanos		47 - 58	40		
	Verduras		48 - 54	39,2		
SOPA (SANCOCHO - AJIACO)	Carne de res, pollo (pechuga)	3 veces - mes	1,8 - 2,3	1,8	240 g	1 Taza grande
	Tuberculos, raices, plátanos		87 - 146	80 - 125		
SOPA (PETO DULCE)	Maiz peto	2 veces - mes	35	35	240 g	1 Taza mediana
	Leche de vaca entera liquida		160	160		
	Panela		8,5	8,5		
BEBIDA	Jugo o sorbete (fruta): feijoa, fresa, guanábana, guayaba, lulo, mango, maracuyá, mora, tomate de árbol, uva.	6 veces - semana	77,5 - 230	73,6	300cc	1 vaso (10 onzas)
	Sorbete: leche	2 a 3 veces - semana	240	240		
POSTRE	Fruta: Banano, fresa, manzana, melón, papaya, pera.	6 veces - semana	52 - 100	50	50 g	1 porción mediana
	Queso	2 a 3 veces - semana	65	65	65 g	1 trozo grande
	Aderezo: yogurt	2 a 3 veces - semana	60	60	60g	1 porción grande
	Aderezo: helado		35	35	35 g	
POSTRE (ARROZ CON LECHE)	Arroz	2 veces - mes	15,0	15,0	180 g	1 porción muy grande
	Leche de vaca entera liquida		120	120		
	Leche condensada		15,0	15,0		
	Uvas pasas		5	5		
	Queso rallado (adición al arroz con leche)		30	30	30 g	1 porción mediana
AZUCARES**	Azúcar, panela, miel	6 veces - semana	5,6	5,6		
GRASAS***	Aceite, margarina, mantequilla, mayonesa, crema de leche	6 veces - semana	3,2	3,2		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	6 veces - semana	La catidad dependera de las preparaciones y se detallaran en el documento de análisis de aporte nutricional			
SAL	Sal refinada yodada	6 veces - semana	La cantidad de sal a adicionar es de maximo 1,5g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbo. (g)
TOTAL	933	37,0	30,9	121,8
40% DE LOS REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) 9 a 13 años 11 meses 29 días	898	22,5 44,9	24,9 34,9	112,3 145,9
ADECUACIÓN / RANGO AMDR	104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
TOTAL	5,2	405,0	723,1	5,3	619,1
40% DEL APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES 9 a 13 años 11 meses 29 días	3,5 16,0	440,0 1.200,0	600,0 880,0	2,0 10,0	173,0 680,0
ADECUACIÓN (AI - UL - EAR)	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

*PROTEÍNA: Se podrá entregar preparaciones en las que se combinen diferentes proteína, pero se debe garantizar el gramaje de la porción servida.

** GRASAS: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las can

*** AZUCARES: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

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.

Nota 3: El aporte de la minuta dependerá del tiempo de estadia de los beneficiarios en el servicio y de la aceptación de los alimentos de acuerdo a la autonimia de los mismos.

Nota 4: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de alimentos: SOPA, CAZUELA, SOPA (SANCOCHO - AJIACO) ó SOPA (PETO), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón.

Nota 5: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de alimentos: POSTRE ó POSTRE (ARROZ CON LECHE), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón. Para el componente POSTRE, se

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	9 a 13 años 11 meses 29 días
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

Nota 6: Los días que se de Sancocho se deberá ofrecer guiso a los beneficiarios al momento de servicio; los beneficiarios podrán decidir bajo sus preferencias si se entrega o no.

Nota 7: Cuando la preparación tenga salsa, deberá pesar entre un 5% y 10% adicional del relacionado en la minuta patrón.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,6	9,6	36	1,2	0,1	7,2	0,4	2,4	0,6	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	16,3	6,5	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,7	1,0	0,0	13,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	B019	Arveja verde, cruda	50,0	20,0	20	1,2	0,1	3,1	0,3	7,2	1,0	0,2	10,2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	B052	Habichuela, cruda	21,4	19,3	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,4	19,0	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,1	6,7	0,0	250,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	B079	Perejil, crudo	1,9	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,3	0,9	0,0	7,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	D020	Mayonesa, con sal	7,0	7,0	23	0,1	2,3	0,4	0,0	1,0	49,8	0,0	5,9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,0	67	1,5	0,1	14,8	0,7	7,7	12,6	0,0	1,4
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	88,7	73,6	61	1,3	0,0	11,6	1,4	30,2	2,2	0,4	1,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			919	36,6	28,1	123,6	6,8	458,6	747,8	5,6	697,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				1			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
1DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	919,4	36,6	28,1	123,6	41,0
1ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	0,4	5,2	0,3	0,4	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	130,0	65,0	62	13,1	1,1	0,0	0,4	6,5	33,8	0,2	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4,0	4,0	14	0,5	0,1	2,9	0,2	0,6	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,1	10,0	15	1,3	1,1	0,0	0,2	5,3	13,9	0,1	17,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	374	D012	Aceite de soya	8,0	8,0	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	38,9	35,0	11	0,3	0,1	1,6	0,1	8,4	0,0	0,1	26,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	B019	Arveja verde, cruda	62,5	25,0	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	12,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	4,2	3,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,3	3,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,9	0,5	0,0	6,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	3,3	3,3	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,5	29,2	0,0	27,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	0,5	0,0	3,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	52	1,3	0,1	10,7	0,2	9,8	7,7	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CASCARA COCIDA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,3	0,0	2,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	122,7	73,6	43	1,3	0,1	9,2	0,6	7,4	0,7	0,1	114,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			936	43,5	32,0	113,5	4,9	356,9	807,4	4,4	565,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				2			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
2DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	936,2	43,5	32,0	113,5	41,7
2ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	A017	Cuchuco de cebada, crudo	9,6	9,6	34	0,8	0,1	7,6	0,2	3,5	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	65,0	65,0	72	14,0	1,6	0,2	0,6	6,5	34,5	1,2	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	340	C062	Naranja, cruda	36,1	21,7	9	0,2	0,1	1,9	0,3	7,2	0,4	0,1	0,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,4	0,4	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	17,9	17,0	8	0,1	0,1	1,4	0,1	3,6	0,3	0,0	0,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	G001	Crema de leche	4,0	4,0	13	0,1	1,4	0,1	0,0	2,7	1,8	0,0	14,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	B059	Lechuga común, cruda	30,9	17,0	3	0,1	0,0	0,4	0,2	3,6	1,0	0,1	1,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	C054	Manzana común cruda	20,0	17,0	12	0,1	0,0	2,8	0,1	2,7	0,3	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	97,2	70,0	92	0,8	0,1	21,2	0,4	2,1	2,8	0,1	37,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	364	C086	Uva Isabella, cruda	81,8	73,6	38	0,3	0,0	8,9	0,3	5,9	6,6	0,1	5,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	58,8	50,0	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			906	32,8	26,4	130,3	3,8	419,8	494,9	3,9	469,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				3			NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
3DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	905,7	32,8	26,4	130,3	40,3
3ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	160,0	160,0	88	5,1	5,1	5,4	0,0	192,0	67,2	0,6	62,4
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	35,0	35,0	125	3,0	0,3	27,3	0,7	3,5	2,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	8,5	8,5	31	0,1	0,0	7,7	0,4	3,6	3,3	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	0,2	5,9	0,1	0,0	1,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,5	0,5	2	0,0	0,1	0,3	0,0	3,1	1,2	0,0	2,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	39,0	39,0	138	2,6	0,2	31,2	0,3	3,5	0,8	0,5	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	27,5	11,0	11	0,6	0,0	1,7	0,2	4,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	2,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	77,8	70,0	68	1,4	0,1	14,6	0,6	5,6	7,0	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	2,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	1,9	1,9	14	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	16,8	0,0	15,7
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	77,5	73,6	33	0,6	0,4	6,1	0,4	15,5	1,5	0,1	2,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			930	43,8	30,9	116,3	5,4	526,4	810,4	6,1	180,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				4			NIVEL DE APORTE			104%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
4DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	929,8	43,8	30,9	116,3	41,4
4ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	32,0	32,0	30	4,7	1,3	0,0	0,3	21,4	31,0	0,4	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,6	4,8	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,0	8,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	32,0	27,2	13	0,2	0,0	2,6	0,1	7,3	9,5	0,1	358,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	139	B019	Arveja verde, cruda	64,0	25,6	25	1,5	0,1	4,0	0,4	9,2	1,3	0,3	13,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30,0	30,0	29	0,7	0,0	6,3	0,3	3,3	5,4	0,0	0,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	2,1	2,1	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	43,0	0,3	9,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	39,0	39,0	138	2,6	0,2	31,2	0,3	3,5	0,8	0,5	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,9	11,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	3,0	3,9	0,0	145,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,4	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	1,4	1,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	B035	Cilantro, crudo	1,9	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	0,8	0,0	6,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	50,0	40,0	9	0,4	0,0	1,6	0,2	3,6	2,4	0,0	24,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	52	1,3	0,1	10,7	0,2	9,8	7,7	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	5,5	5,5	50	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	81,8	73,6	54	0,7	0,1	10,7	1,3	30,9	0,7	0,4	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15,0	15,0	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,3	0,1	4,1	0,1	0,0	0,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,4	0,0	0,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	15,0	15,0	49	1,2	1,3	8,2	0,0	40,5	18,5	0,1	14,4
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,0	30,0	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	0,9	126,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	5,0	5,0	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			941	40,9	33,9	113,1	4,7	525,4	859,2	4,5	808,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				5			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
5DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	941,1	40,9	33,9	113,1	41,9
5ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	20,0	20,0	77	4,6	0,3	12,1	1,1	23,8	2,0	0,5	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,8	40,0	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	244	B103	Tomate, crudo	24,0	19,2	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,2	0,0	11,9
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	57,1	44,0	79	0,7	5,9	4,4	0,2	4,4	2,6	0,2	1,3
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	102,9	70,0	116	0,8	0,1	27,5	0,3	5,6	18,2	0,1	73,5
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	374	D012	Aceite de soya	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	98,1	73,6	52	0,7	0,2	9,9	0,2	9,6	2,2	0,2	22,8
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	100,0	50,0	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			906	27,3	28,3	128,4	4,5	124,5	509,4	4,3	461,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				6			NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
6DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	905,7	27,3	28,3	128,4	40,3
6ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,6	9,6	36	1,2	0,1	7,2	0,4	2,4	0,6	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	1,2	1,1	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,5	0,6	0,0	4,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	244	B103	Tomate, crudo	14,1	11,3	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,0	0,7	0,0	7,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	33,3	20,0	7	0,6	0,0	0,8	0,5	24,6	13,2	0,1	106,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	40,0	20,0	16	0,1	0,0	3,4	0,1	3,0	0,8	0,0	28,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	17,6	15,0	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	1,7	1,7	6	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	3,4	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	111	0,6	0,2	26,2	0,2	11,2	9,8	0,2	0,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	105,1	73,6	24	0,4	0,1	5,0	0,1	8,1	6,6	11,6	0,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			928	33,1	29,0	129,8	3,8	447,0	610,2	14,9	562,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				7			NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
7DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	928,4	33,1	29,0	129,8	41,4
7ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	9,6	9,6	34	0,6	0,0	7,7	0,1	0,9	0,2	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	65,0	65,0	126	12,7	8,3	0,1	1,2	7,2	39,0	3,0	2,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3,0	3,0	12	0,1	0,2	2,4	0,0	1,2	4,4	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	0,2	4,8	12,5	0,1	15,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,0	50,0	186	6,5	0,8	37,4	2,0	12,5	3,0	0,7	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	25,0	25,0	14	0,8	0,8	0,9	0,0	30,0	10,5	0,1	9,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,3	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	23,5	18,8	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,1	0,0	11,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	22,1	18,8	7	0,2	0,1	1,2	0,1	1,3	0,4	0,0	34,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,7	20,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	0,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	320	C044	Limón, crudo	2,0	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	52	1,3	0,1	10,7	0,2	9,8	7,7	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	147,2	73,6	58	0,4	0,0	12,6	0,4	11,0	2,9	0,1	103,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			970	43,9	34,1	115,8	6,4	390,2	881,7	6,8	757,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				8			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)

	PORCENTAJE DE APORTE DE INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
8DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	970,1	43,9	34,1	115,8	43,2
8ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	0,4	5,2	0,3	0,4	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	65,0	65,0	72	14,0	1,6	0,2	0,6	6,5	34,5	1,2	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	2,4	2,2	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,0	1,2	0,0	9,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	16	0,4	0,0	3,1	0,2	4,8	21,3	0,1	0,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	D020	Mayonesa, con sal	6,0	6,0	20	0,1	2,0	0,3	0,0	0,8	42,7	0,0	5,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	52	1,3	0,1	10,7	0,2	9,8	7,7	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	5,5	5,5	50	0,0	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	88,7	73,6	61	1,3	0,0	11,6	1,4	30,2	2,2	0,4	1,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,4	50,0	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			894	35,3	28,4	117,7	4,8	454,9	759,3	4,7	917,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				9			NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
9DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	893,5	35,3	28,4	117,7	39,8
9ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	42,0	21,0	32	0,7	0,3	6,4	0,2	1,1	0,6	0,1	5,9
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,8	25,0	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2,0	6,5	0,0	26,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	40	0,2	0,1	9,4	0,1	4,0	3,5	0,1	0,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	25,0	25,0	20	0,6	0,0	4,2	0,2	3,0	1,5	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	4,0	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,0	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,8	0,5	0,0	6,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,4	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,4	1,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,8	3,5	2	0,1	0,0	0,2	0,1	2,8	1,6	0,0	13,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	0,5	0,0	3,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	393	D020	Mayonesa, con sal	3,3	3,3	11	0,0	1,1	0,2	0,0	0,5	23,7	0,0	2,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70,0	70,0	62	1,5	0,1	13,2	0,6	8,4	4,2	0,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	230,0	73,6	44	1,1	0,4	9,1	1,3	6,6	4,4	0,1	127,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	347	C071	Pera, cruda	58,8	50,0	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			933	39,7	29,3	123,6	6,2	329,3	866,8	5,8	295,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				10			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
10DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	932,6	39,7	29,3	123,6	41,5
10ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	T003	Arveja seca, cruda	20,0	20,0	75	4,8	0,2	12,0	0,9	12,0	3,0	0,7	4,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	244	B103	Tomate, crudo	24,0	19,2	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,2	0,0	11,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	15	0,4	0,0	3,1	0,1	2,8	2,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,1	4,3	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,0	8,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,0	40,0	141	2,7	0,2	32,0	0,3	3,6	0,8	0,5	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,0	10,0	37	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	40,0	30,0	4	0,2	0,0	0,7	0,1	5,4	0,6	0,0	0,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,9	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	0,8	0,0	6,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	97,2	70,0	92	0,8	0,1	21,2	0,4	2,1	2,8	0,1	37,8
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	81,8	73,6	54	0,7	0,1	10,7	1,3	30,9	0,7	0,4	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			957	40,9	34,1	115,3	5,0	358,4	750,0	4,4	449,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				11			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
11DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	956,9	40,9	34,1	115,3	42,6
11ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014	Cebada, perlada, cruda	9,6	9,6	37	1,2	0,2	6,9	0,3	3,5	0,7	0,2	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	65,0	65,0	126	12,7	8,3	0,1	1,2	7,2	39,0	3,0	2,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	9,6	8,7	13	1,1	0,9	0,0	0,1	4,6	12,0	0,1	15,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	6,0	6,0	24	0,3	0,4	4,8	0,1	2,4	8,7	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	39,0	30,0	54	0,5	4,0	3,0	0,1	3,0	1,8	0,2	0,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5,0	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,0	67	1,5	0,1	14,8	0,7	7,7	12,6	0,0	1,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	98,1	73,6	52	0,7	0,2	9,9	0,2	9,6	2,2	0,2	22,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	100,0	50,0	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			930	34,3	31,0	122,3	4,7	428,6	718,6	6,0	517,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				12			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
12DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	932,6	34,7	31,1	122,3	41,5
12ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SDIS31	SDIS31	Cuchuco de maíz, triturado	9,6	9,6	38	0,9	0,1	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	488	F025	Cerdo, Pierna o pernil, cruda	65,0	65,0	85	13,3	3,5	0,1	0,8	5,2	37,1	1,6	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,0	40,0	141	2,7	0,2	32,0	0,3	3,6	0,8	0,5	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,0	10,0	37	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,5	21,7	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,9	7,6	0,0	286,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,7	3,3	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,6	1,9	0,0	14,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	97,2	70,0	92	0,8	0,1	21,2	0,4	2,1	2,8	0,1	37,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	27,3	24,6	18	0,2	0,0	3,6	0,4	10,3	0,2	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	25,8	24,5	11	0,2	0,1	2,0	0,1	5,1	0,5	0,0	1,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	C086	Uva Isabella, cruda	27,2	24,5	12	0,1	0,0	3,0	0,1	2,0	2,2	0,0	1,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	58,8	50,0	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			903	33,0	27,0	127,2	4,3	421,0	603,0	4,3	757,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				13			NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
13DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	903,4	33,0	27,0	127,2	40,2
13ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,6	9,6	36	1,2	0,1	7,2	0,4	2,4	0,6	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	391	D018	Margarina, con sal	6,0	6,0	44	0,0	4,9	0,0	0,0	0,8	52,6	0,0	49,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	0,7	0,7	2	0,1	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	8,7	8,7	5	0,3	0,3	0,3	0,0	10,4	3,6	0,0	3,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,5	3,3	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	244	B103	Tomate, crudo	4,2	3,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	175	B052	Habichuela, cruda	22,2	20,0	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	3,3	3,3	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,5	29,2	0,0	27,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	9,3	8,3	12	1,1	0,9	0,0	0,1	4,4	11,6	0,1	14,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	39,0	39,0	138	2,6	0,2	31,2	0,3	3,5	0,8	0,5	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,9	11,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	3,0	3,9	0,0	145,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,4	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	1,4	1,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70,0	70,0	62	1,5	0,1	13,2	0,6	8,4	4,2	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	230,0	73,6	44	1,1	0,4	9,1	1,3	6,6	4,4	0,1	127,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15,0	15,0	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,3	0,1	4,1	0,1	0,0	0,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,4	0,0	0,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	15,0	15,0	49	1,2	1,3	8,2	0,0	40,5	18,5	0,1	14,4
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120,0	120,0	66	3,8	3,8	4,1	0,0	144,0	50,4	0,5	46,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,0	30,0	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	0,9	126,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	5,0	5,0	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			959	37,9	32,5	125,1	5,3	460,9	885,7	3,9	1.137,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				14			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
14DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	959,2	37,9	32,5	125,1	42,7
14ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	25,7	9,0	5	0,3	0,0	0,7	0,6	22,1	0,0	0,0	28,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	2,3	1,8	3	0,4	0,2	0,0	0,0	0,2	1,2	0,0	0,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20,0	20,0	16	0,4	0,0	3,4	0,2	2,4	1,2	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20,0	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	22	0,2	0,0	5,3	0,2	4,2	0,2	0,0	11,4
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	36,0	18,0	27	0,6	0,2	5,5	0,1	0,9	0,5	0,1	5,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	620	G001	Crema de leche	1,7	1,7	6	0,0	0,6	0,0	0,0	1,2	0,8	0,0	6,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,5	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	77,8	70,0	68	1,4	0,1	14,6	0,6	5,6	7,0	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,5	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	39,0	39,0	138	2,6	0,2	31,2	0,3	3,5	0,8	0,5	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	27,5	11,0	11	0,6	0,0	1,7	0,2	4,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	57,1	44,0	79	0,7	5,9	4,4	0,2	4,4	2,6	0,2	1,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	147,2	73,6	58	0,4	0,0	12,6	0,4	11,0	2,9	0,1	103,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	K023	Helado de crema	35,0	35,0	69	1,1	3,6	8,0	0,0	35,0	21,4	0,1	25,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			923	31,7	34,2	116,7	4,1	415,5	694,5	3,1	355,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				15			NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
15DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	922,8	31,7	34,2	116,7	41,1
15ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20,0	20,0	77	4,6	0,2	12,2	1,4	10,2	5,4	0,7	0,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	244	B103	Tomate, crudo	24,0	19,2	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,2	0,0	11,9
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	15	0,4	0,0	3,1	0,1	2,8	2,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,5	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	31,7	19,0	6	0,6	0,0	0,7	0,5	23,4	12,5	0,1	101,3
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	36,0	18,0	14	0,1	0,0	3,1	0,1	2,7	0,7	0,0	25,2
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	21,2	18,0	13	0,1	0,0	3,0	0,1	2,9	0,4	0,0	0,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	1,7	1,7	6	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	3,4	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	111	0,6	0,2	26,2	0,2	11,2	9,8	0,2	0,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	122,7	73,6	43	1,3	0,1	9,2	0,6	7,4	0,7	0,1	114,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			976	41,6	31,8	125,7	6,2	361,8	751,9	6,2	623,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				16			NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
16DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	976,3	41,6	31,8	125,7	43,5
16ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,8	40,0	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	545	F100	Res, carne semigorda, cruda	65,0	65,0	145	14,0	9,8	0,2	1,2	3,9	32,5	2,3	1,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	2,2	2,2	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	B059	Lechuga común, cruda	21,8	12,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,5	0,7	0,0	1,2
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,3	13,0	6	0,1	0,0	1,2	0,1	3,5	4,6	0,0	171,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	C044	Limón, crudo	3,3	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,0	67	1,5	0,1	14,8	0,7	7,7	12,6	0,0	1,4
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	374	D012	Aceite de soya	5,0	5,0	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	77,5	73,6	33	0,6	0,4	6,1	0,4	15,5	1,5	0,1	2,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			947	33,2	34,5	122,1	4,4	418,8	696,8	4,9	648,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				17			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
17DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	946,5	33,2	34,5	122,1	42,2
17ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	160,0	160,0	88	5,1	5,1	5,4	0,0	192,0	67,2	0,6	62,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	35,0	35,0	125	3,0	0,3	27,3	0,7	3,5	2,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	8,5	8,5	31	0,1	0,0	7,7	0,4	3,6	3,3	0,1	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	0,2	5,9	0,1	0,0	1,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,5	0,5	2	0,0	0,1	0,3	0,0	3,1	1,2	0,0	2,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	65,0	65,0	126	12,7	8,3	0,1	1,2	7,2	39,0	3,0	2,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3,0	3,0	12	0,1	0,2	2,4	0,0	1,2	4,4	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,0	9,0	13	1,1	1,0	0,0	0,2	4,8	12,5	0,1	15,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	92,0	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,0	50,0	186	6,5	0,8	37,4	2,0	12,5	3,0	0,7	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	25,0	25,0	14	0,8	0,8	0,9	0,0	30,0	10,5	0,1	9,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,3	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	23,5	18,8	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,1	0,0	11,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	22,1	18,8	7	0,2	0,1	1,2	0,1	1,3	0,4	0,0	34,6
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	34,5	19,0	3	0,2	0,0	0,5	0,2	4,0	1,1	0,1	1,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	22,5	18,0	4	0,2	0,0	0,7	0,1	1,6	1,1	0,0	11,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	23,4	18,0	32	0,3	2,4	1,8	0,1	1,8	1,1	0,1	0,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,9	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	0,8	0,0	6,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	3,4	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	97,2	70,0	92	0,8	0,1	21,2	0,4	2,1	2,8	0,1	37,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	721	K033	Panela	3,2	3,2	12	0,0	0,0	2,9	0,2	1,3	1,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	0,8	0,8	2	0,0	0,0	0,6	0,3	9,8	0,2	0,0	2,1
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	122,7	73,6	35	0,7	0,1	6,6	0,4	7,4	0,0	0,1	27,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,4	50,0	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			942	34,3	26,8	136,4	6,7	367,4	483,8	5,4	375,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				18			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
18DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	942,2	34,3	26,8	136,4	42,0
18ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	0,4	5,2	0,3	0,4	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	29	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	C072	Piña, cruda	27,3	15,0	8	0,1	0,0	1,9	0,1	2,4	0,5	0,0	1,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	C087	Uva, deshidratada	5,0	5,0	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179	B059	Lechuga común, cruda	20,0	11,0	2	0,1	0,0	0,3	0,1	2,3	0,7	0,0	1,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	C054	Manzana común cruda	14,1	12,0	9	0,0	0,0	2,0	0,0	1,9	0,2	0,0	0,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	G001	Crema de leche	7,0	7,0	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	C025	Fresa, madura, cruda	12,6	12,0	5	0,1	0,1	1,0	0,1	2,5	0,2	0,0	0,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70,0	70,0	62	1,5	0,1	13,2	0,6	8,4	4,2	0,2	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	88,7	73,6	61	1,3	0,0	11,6	1,4	30,2	2,2	0,4	1,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,4	50,0	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			934	34,7	30,9	123,1	5,1	458,4	592,0	4,0	578,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				19			NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
19DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	934,5	34,7	30,9	123,1	41,6
19ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	219	B084	Plátano colí o guineo, verde, crudo	66,7	40,0	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	6,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	32,5	26,0	43	5,4	2,4	0,0	0,2	2,9	16,4	0,2	6,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	555	F076	Pollo, corazón, crudo	13,0	13,0	20	2,0	1,2	0,2	0,8	1,6	9,6	0,9	1,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	568	F079	Pollo, hígado, crudo	13,0	13,0	14	2,2	0,5	0,2	1,1	1,4	10,3	0,4	430,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	583	F083	Pollo, molleja, cruda	13,0	13,0	12	2,3	0,3	0,0	0,3	1,4	9,0	0,4	2,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	7,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,3	3,0	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,2	1,7	0,0	12,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	139	B019	Arveja verde, cruda	50,0	20,0	20	1,2	0,1	3,1	0,3	7,2	1,0	0,2	10,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	244	B103	Tomate, crudo	11,9	9,5	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,9	0,6	0,0	5,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	0,0	2,3	0,4	0,0	0,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	374	D012	Aceite de soya	2,7	2,7	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,0	67	1,5	0,1	14,8	0,7	7,7	12,6	0,0	1,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	244	B103	Tomate, crudo	4,0	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,0	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,8	0,5	0,0	6,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	D012	Aceite de soya	1,9	1,9	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	77,5	73,6	33	0,6	0,4	6,1	0,4	15,5	1,5	0,1	2,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			921	38,2	32,9	113,8	6,3	356,8	845,8	5,4	1.108,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				20			NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
20DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	921,2	38,2	32,9	113,8	41,0
20ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	T019	Garbanzo, crudo	20,0	20,0	79	4,0	1,1	11,8	1,3	24,0	6,0	0,6	0,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,8	1,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	244	B103	Tomate, crudo	24,0	19,2	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,2	0,0	11,9
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,6	4,8	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,0	8,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25,0	20,0	15	0,4	0,0	3,1	0,1	2,8	2,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,7	1,1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	2,0	2,0	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,0	67	1,5	0,1	14,8	0,7	7,7	12,6	0,0	1,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,2	3,2	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,9	22,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,9	7,7	0,0	290,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	6	0,2	0,1	0,9	0,1	4,8	0,0	0,0	15,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	D012	Aceite de soya	3,3	3,3	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,9	18,0	7	0,3	0,0	1,4	0,1	4,3	0,7	0,0	0,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	81,8	73,6	54	0,7	0,1	10,7	1,3	30,9	0,7	0,4	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			952	36,0	31,2	125,7	6,8	456,4	696,0	5,5	759,1
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				21			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
21DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	952,0	36,0	31,2	125,7	42,4
21ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,6	9,6	36	1,2	0,1	7,2	0,4	2,4	0,6	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	81,3	65,0	108	13,5	6,0	0,1	0,5	7,2	41,0	0,5	15,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8,0	8,0	23	1,9	1,5	0,5	0,0	32,4	34,4	0,2	7,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	214	B079	Perejil, crudo	2,4	2,2	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,0	1,2	0,0	9,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	2,1	2,1	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	34,5	19,0	3	0,2	0,0	0,5	0,2	4,0	1,1	0,1	1,9
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	23,8	19,0	4	0,2	0,0	0,8	0,1	1,7	1,1	0,0	11,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	22,1	17,0	30	0,3	2,3	1,7	0,1	1,7	1,0	0,1	0,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	1,9	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,4	0,8	0,0	6,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	3,4	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	111	0,6	0,2	26,2	0,2	11,2	9,8	0,2	0,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	89,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	98,1	73,6	52	0,7	0,2	9,9	0,2	9,6	2,2	0,2	22,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	338	C060	Melón, crudo	100,0	50,0	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			955	40,8	33,4	117,1	3,9	376,9	876,2	4,5	461,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				22			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
22DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	954,5	40,8	33,4	117,1	42,5
22ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	11,1	10,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	0,8	1,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	48,0	19,2	19	1,1	0,1	3,0	0,3	6,9	1,0	0,2	9,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	21,3	19,2	8	0,4	0,0	1,4	0,2	7,7	1,2	0,0	6,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	22,6	19,2	9	0,1	0,0	1,8	0,1	5,2	6,7	0,0	253,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50,0	40,0	44	0,4	0,0	10,5	0,4	8,4	0,4	0,0	22,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	65,0	65,0	72	14,0	1,6	0,2	0,6	6,5	34,5	1,2	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	19,7	10,8	6	0,1	0,0	1,3	0,1	1,7	0,3	0,0	0,9
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,3	2,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	4,3	4,3	16	0,3	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,5	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	122	B003	Acelga, hojas, cruda	70,6	60,0	23	1,4	0,1	3,2	1,1	29,4	0,0	0,2	247,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	3,3	3,3	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,5	29,2	0,0	27,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,0	18,0	27	2,3	1,9	0,1	0,3	9,5	25,0	0,3	31,9
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	177	3,4	0,2	40,1	0,4	4,5	1,0	0,6	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	35	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,7	1,9	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	3,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,5	3,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	1,2	1,1	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	97,2	70,0	92	0,8	0,1	21,2	0,4	2,1	2,8	0,1	37,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	230,0	73,6	44	1,1	0,4	9,1	1,3	6,6	4,4	0,1	127,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	60,0	60,0	49	1,7	1,7	6,7	0,0	53,4	24,0	0,2	14,4

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			919	36,1	29,3	123,9	5,4	446,7	638,9	4,2	900,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				23			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
23DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	918,6	36,1	29,3	123,9	40,9
23ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	42,0	21,0	32	0,7	0,3	6,4	0,2	1,1	0,6	0,1	5,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,8	25,0	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2,0	6,5	0,0	26,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	40	0,2	0,1	9,4	0,1	4,0	3,5	0,1	0,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	25,0	25,0	20	0,6	0,0	4,2	0,2	3,0	1,5	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	1,8	1,8	3	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,9	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,0	0,8	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	0,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,4	0,0	3,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	4,0	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	2,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,0	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,8	0,5	0,0	6,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	65,0	65,0	90	14,2	3,7	0,0	1,8	3,9	33,2	2,3	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,5	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	3,4	0,0	0,0	15,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	77,8	70,0	68	1,4	0,1	14,6	0,6	5,6	7,0	0,2	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	5,4	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,5	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	4,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,8	4,3	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,5	0,7	0,0	8,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	10,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	39,0	39,0	138	2,6	0,2	31,2	0,3	3,5	0,8	0,5	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,9	11,0	5	0,1	0,0	1,0	0,0	3,0	3,9	0,0	145,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,4	2,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	1,4	1,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	170	B044	Espinaca, cruda	31,7	19,0	6	0,6	0,0	0,7	0,5	23,4	12,5	0,1	101,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	18,9	18,0	8	0,1	0,1	1,5	0,1	3,8	0,4	0,0	0,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	329	C051	Mango común, crudo	36,0	18,0	14	0,1	0,0	3,1	0,1	2,7	0,7	0,0	25,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	718	K031	Miel de abejas, líquida	4,0	4,0	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	620	G001	Crema de leche	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	0,0	7,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	122,7	73,6	35	0,7	0,1	6,6	0,4	7,4	0,0	0,1	27,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	65,0	65,0	186	15,2	12,2	3,8	0,3	263,3	279,5	1,9	62,4
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: 9 a 13 años 11 meses 29 días

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			942	38,9	30,2	123,5	5,7	357,7	767,6	5,7	476,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			898	22,5	24,9	112,3	3,5	440,0	600,0	2,0	173,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				44,9	34,9	145,9	16,0	1.200,0	880,0	10,0	680,0
				24			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
24DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	942,4	38,9	30,2	123,5	42,0
24ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	Mayores de 14 años
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida (g o cc)	Medida Casera
			Peso Bruto (g o cc)	Peso Neto (g o cc)		
PROTEÍNA	Carne de Cerdo	6 veces - semana	95	95	73g	1 porción muy grande
	Carne de Res		95	95	73g	
	Carne de Res Molida		95	95	73g	
	Visceras de pollo (corazón, higado, molleja)		50	50	73g	
	Pechuga de pollo (mix con visceras)		56,3	45		
	Pollo (Pechuga)		118,8	95	73g	
	Filte de mojarra		190	95	56 g	
CEREAL	Arroz	6 veces - semana	60	60	104 g	1 porción muy grande
	Pasta		60	60	180 g	
	Arroz con arveja verde fresca - arroz con fideos - arroz con zanahoria		45,0	45	130 g	
VERDURA O ENSALADA	Verdura cocida	6 veces - semana	90 - 160	75	65 g	3/4 porcillo
	Ensalada cruda		82 - 117	65		
	Tajada de aguacate		65,0	50	50 g (Sin cascara ni semilla)	1 tajada mediana
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	Plátano Hartón Maduro o verde	6 veces - semana	111 - 118	80	Frito: 70 g Cocido: 80 g	1 Porción grande
	Papa Criolla		80	80	Frita: 65 g Cocida o en salsa: 80 g Dorada: 67 g	
	Papa Pastusa o sabanera		80 - 100	80	Frita: 44 g Cocida o en salsa: 80 g Dorada: 70 g	
	Yuca		100,0	80	Frita: 65 g	
SOPA	Carne de res, pollo (pechuga), menudo	5 veces - semana	2,1- 2,6 Menudo: 40	2,1 Menudo:40	270 g	1 Taza grande
	Tuberculos, raices, plátanos		58 - 82	55,0		
	Verduras		64,8 - 103,4	64,8		
	Cereales y derivados		13,0	13,0		
CAZUELA	Leguminosa	1 vez - semana	22,0	22,0	270 g	1 Taza grande
	Tuberculos, raices, plátanos		70 - 88	60,0		
SOPA (SANCOCHO - AJIACO)	Carne de res, pollo (pechuga)	3 veces - mes	2,4- 3,0	2,4	270 g	1 Taza muy grande
	Tuberculos, raices, plátanos		110 - 178	100 - 152		
	Verduras		31,1 - 62,2	31,1		
SOPA (PETO DULCE)	Maiz peto	2 veces - mes	40,0	40,0	270g	1 Taza grande
	Leche de vaca entera liquida		180,0	180,0		
	Panela		10,0	10,0		
BEBIDA	Jugo o sorbete (fruta): feijoa, fresa, guanábana, guayaba, lulo, mango, maracuyá, mora, tomate de árbol, uva.	6 veces - semana	73,6 - 230,0	73,6	300cc	1 vaso (10 onzas)
	Sorbete: leche	2 veces - semana	240,0	240,0		
POSTRE	Fruta: Banano, fresa, manzana, melón, papaya, pera.	6 veces - semana	52 - 100	50,0	50 g	1 porción mediana
	Queso	3 a 5 veces - semana	50,0	50,0	50g	1 trozo mediano
	Aderezo: yogurt	1 a 2 veces - semana	50,0	50,0	50 cc	1 porción mediana
	Aderezo: Helado	1 a 2 veces - semana	35,0	35,0	35g	1 porción mediana
POSTRE (ARROZ CON LECHE)	Arroz	2 veces - mes	19,0	19,0	200 g	1 porción muy grande
	Leche de vaca entera liquida		130,0	130,0		
	Leche condensada		17,0	17,0		
	Uvas pasas		7,5	7,5		
	Queso rallado (adición al arroz con leche)		30,0	30,0	30 g	1 porción mediana
AZUCARES**	Azúcar, panela, miel	6 veces - semana				
GRASAS***	Aceite, margarina, mantequilla, mayonesa, crema de leche	6 veces - semana				
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	6 veces - semana	La catidad dependera de las preparaciones y se detallaran en el documento de análisis de aporte nutricional			
SAL	Sal refinada yodada	6 veces - semana	La cantidad de sal a adicionar es de maximo 1,6g para cubrir los valores de Ingesta Adecuada de sodio establecidos por la Resolución 3803 de 2016.			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbo. (g)
TOTAL	1.074	44,1	35,5	138,8
40% DE LOS REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL) Mayores de 14 años	1.021	30,6 51,0	25,5 39,7	127,6 165,9
ADECUACIÓN / RANGO AMDR	105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)
TOTAL	6,3	397,9	764,9	6,3	710,6
40% DEL APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES Mayores de 14 años	3,9 18,0	380,0 960,0	560,0 920,0	3,6 15,6	225,0 1.184,0
ADECUACIÓN (AI - UL - EAR)	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

*PROTEÍNA: Se podrá entregar preparaciones en las que se combinen diferentes proteína, pero se debe garantizar el gramaje de la porción servida.

** GRASAS: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las

*** AZUCARES: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio de la cantidad que se puede utilizar. Se debe tener en cuenta que estos ingredientes se usan en algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

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.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	COMEDORES COMUNITARIOS
GRUPO DE EDAD:	Mayores de 14 años
FECHA DE ELABORACIÓN:	_ENERO_2026_

Nota 3: El aporte de la minuta dependerá del tiempo de estadia de los beneficiarios en el servicio y de la aceptación de los alimentos de acuerdo a la autonimia de los mismos.

Nota 4: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: SOPA, CAZUELA, SOPA (SANCOCHO - AJIACO) ó SOPA (PETO), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón.

Nota 5: Todos los días se debe entregar uno de los siguientes tipos de almentos: POSTRE ó POSTRE (ARROZ CON LECHE), dando cumplimiento a la frecuencia establecida en la minuta patrón. Para el componente POSTRE, se

Nota 6: Los días que se de Sancocho se deberá ofrecer guiso a los beneficiarios al momento de servicio; los beneficiarios podrán decidir bajo sus preferencias si se entrega o no.

Nota 7: Cuando la preparación tenga salsa, deberá pesar entre un 5% y 10% adicional del relacionado en la minuta patrón.

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,8	10,8	40	1,4	0,2	8,1	0,4	2,7	0,6	0,1	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	23,8	9,5	4	0,1	0,0	0,6	0,0	5,4	1,4	0,0	19,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	139	B019	Arveja verde, cruda	62,5	25,0	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	12,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	175	B052	Habichuela, cruda	27,8	25,0	11	0,5	0,0	1,8	0,3	10,0	1,5	0,1	8,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	214	B079	Perejil, crudo	3,3	3,0	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	393	D020	Mayonesa, con sal	8,0	8,0	26	0,1	2,7	0,4	0,0	1,1	56,9	0,0	6,7
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS COCIDAS CON MAYONESA FRIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,7	3,3	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,7	1,5	0,0	12,8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80,0	80,0	77	1,8	0,1	16,9	0,8	8,8	14,4	0,0	1,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	88,7	73,6	61	1,3	0,0	11,6	1,4	30,2	2,2	0,4	1,5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.053	44,9	32,8	137,7	8,2	466,9	801,4	7,0	827,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				1			NIVEL DE APORTE			103%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
1DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1053,3	44,9	32,8	137,7	41,3
1ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	13,0	13,0	53	2,2	1,0	8,3	0,6	7,0	0,4	0,5	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	190,0	95,0	91	19,1	1,6	0,0	0,6	9,5	49,4	0,3	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	6,0	6,0	22	0,8	0,1	4,3	0,3	0,9	0,1	0,1	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	16,7	15,0	22	1,9	1,6	0,0	0,3	8,0	20,9	0,2	26,6
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	374	D012	Aceite de soya	10,0	10,0	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE MOJARRA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	44,4	40,0	12	0,3	0,2	1,8	0,1	9,6	0,0	0,1	30,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	139	B019	Arveja verde, cruda	87,5	35,0	35	2,1	0,1	5,4	0,5	12,6	1,8	0,4	17,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	7,1	5,7	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	3,5
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14,2	5,7	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,2	0,9	0,0	11,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	5,7	5,7	41	0,0	4,6	0,0	0,0	0,8	49,7	0,0	46,4
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,6	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,0	0,8	0,0	6,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	59	1,5	0,1	12,2	0,2	11,2	8,8	0,2	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,4	0,0	2,9
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA COCIDA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	122,7	73,6	43	1,3	0,1	9,2	0,6	7,4	0,7	0,1	114,1
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_2	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.056	49,4	35,0	129,8	5,8	317,4	914,0	4,7	632,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				2			NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
2DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1056,2	49,4	35,0	129,8	41,4
2ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	A017	Cuchuco de cebada, crudo	13,0	13,0	47	1,1	0,1	10,3	0,2	4,7	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	95,0	95,0	105	20,5	2,4	0,3	0,9	9,5	50,4	1,8	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	340	C062	Naranja, cruda	52,8	31,7	13	0,2	0,1	2,8	0,4	10,5	0,6	0,2	0,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	0,6	0,6	2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	LOMO DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE NARANJA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,9	3,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	6,1
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	26,3	25,0	11	0,2	0,1	2,1	0,1	5,3	0,5	0,1	1,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	620	G001	Crema de leche	5,7	5,7	19	0,1	2,0	0,1	0,0	3,9	2,6	0,0	20,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANZANA Y CREMA DE LECHE	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	111,1	80,0	106	0,9	0,2	24,2	0,4	2,4	3,2	0,1	43,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	364	C086	Uva Isabella, cruda	81,8	73,6	38	0,3	0,0	8,9	0,3	5,9	6,6	0,1	5,2
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE UVA ISABELLA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	58,8	50,0	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0
MENÚ_3	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.043	40,6	30,3	147,4	4,6	428,7	526,2	4,7	522,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				3			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
3DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1042,9	40,6	30,3	147,4	40,9
3ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	40,0	40,0	143	3,5	0,4	31,2	0,8	4,0	2,4	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	0,5	4,2	3,9	0,1	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	0,2	6,6	0,1	0,0	1,4
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,5	0,5	2	0,0	0,1	0,3	0,0	3,5	1,3	0,0	2,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,5	15,0	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	45,5	25,0	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	2,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	0,9	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	0,5	0,0	3,6
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,9	80,0	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	0,8	0,7	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,4	0,0	2,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	391	D018	Margarina, con sal	5,0	5,0	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,7	43,9	0,0	41,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PURÉ DE PAPA CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	77,5	73,6	33	0,6	0,4	6,1	0,4	15,5	1,5	0,1	2,9
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0
MENÚ_4	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.041	48,9	35,0	129,5	6,7	500,1	845,9	7,0	209,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				4			NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
4DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1040,8	48,9	35,0	129,5	40,8
4ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	40,0	40,0	38	5,8	1,6	0,0	0,3	26,8	38,8	0,6	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	6,4	5,4	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	36,0	30,6	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,3	10,7	0,1	403,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	139	B019	Arveja verde, cruda	72,0	28,8	29	1,7	0,1	4,5	0,4	10,4	1,4	0,3	14,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30,0	30,0	29	0,7	0,0	6,3	0,3	3,3	5,4	0,0	0,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	2,7	2,7	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ASADA Y GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	0,3	9,6
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	44	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,9	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	1,5	1,4	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,3	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	159	B035	Cilantro, crudo	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	58,8	47,0	11	0,4	0,0	1,9	0,2	4,2	2,8	0,0	29,1
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	59	1,5	0,1	12,2	0,2	11,2	8,8	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	5,8	5,8	52	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	81,8	73,6	54	0,7	0,1	10,7	1,3	30,9	0,7	0,4	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	19,0	19,0	67	1,3	0,1	15,2	0,2	1,7	0,4	0,2	0,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,3	0,1	4,1	0,1	0,0	0,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,4	0,0	0,9
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	17,0	17,0	56	1,4	1,4	9,3	0,0	45,9	20,9	0,2	16,3
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	130,0	130,0	72	4,2	4,2	4,4	0,0	156,0	54,6	0,5	50,7
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,0	30,0	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	0,9	126,0
MENÚ_5	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	7,5	7,5	25	0,2	0,0	5,6	0,2	2,9	1,9	0,0	0,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.091	50,1	39,6	127,9	5,3	562,6	930,2	5,2	945,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				5			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
5DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1090,7	50,1	39,6	127,9	42,7
5ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25,0	25,0	97	5,7	0,4	15,1	1,3	29,8	2,5	0,7	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	88,2	60,0	100	0,7	0,1	23,6	0,2	4,8	15,6	0,1	63,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	244	B103	Tomate, crudo	27,0	21,6	5	0,2	0,0	0,9	0,1	1,9	1,3	0,0	13,4
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,5	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,3	0,0	3,6
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	64,9	50,0	90	0,8	6,7	5,0	0,2	5,0	3,0	0,3	1,5
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	117,6	80,0	133	1,0	0,2	31,4	0,3	6,4	20,8	0,1	84,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO VERDE FRITO EN MONEDITAS	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	98,1	73,6	52	0,7	0,2	9,9	0,2	9,6	2,2	0,2	22,8
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	100,0	50,0	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENÚ_6	SEMANA 1	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.080	35,9	33,3	151,2	5,8	128,8	546,3	5,7	526,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				6			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
6DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1080,2	35,9	33,3	151,2	42,3
6ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,8	10,8	40	1,4	0,2	8,1	0,4	2,7	0,6	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	1,8	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,2	0,9	0,0	6,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	244	B103	Tomate, crudo	15,4	12,4	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	7,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	33,3	20,0	7	0,6	0,0	0,8	0,5	24,6	13,2	0,1	106,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	46,0	23,0	18	0,1	0,0	3,9	0,1	3,5	0,9	0,0	32,2
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	25,9	22,0	16	0,1	0,0	3,6	0,1	3,5	0,4	0,0	0,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	2,8	2,8	9	0,0	0,0	2,3	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	127	0,7	0,2	29,9	0,2	12,8	11,2	0,2	0,8
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	105,1	73,6	24	0,4	0,1	5,0	0,1	8,1	6,6	11,6	0,7
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_7	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.070	40,4	34,0	146,1	4,4	450,5	656,6	15,3	613,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				7			NIVEL DE APORTE			105%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
7DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1069,5	40,4	34,0	146,1	41,9
7ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13,0	13,0	46	0,9	0,1	10,4	0,1	1,2	0,3	0,2	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	95,0	95,0	184	18,6	12,1	0,2	1,7	10,5	57,0	4,4	2,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	4,0	4,0	16	0,2	0,3	3,2	0,1	1,6	5,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,1	12,7	19	1,6	1,4	0,0	0,2	6,7	17,6	0,2	22,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	374	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA BOLOÑESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60,0	60,0	223	7,8	0,9	44,8	2,3	15,0	3,6	0,8	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	32,0	32,0	18	1,0	1,0	1,1	0,0	38,4	13,4	0,1	12,5
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	3,9	3,9	35	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,0	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,8	0,5	0,0	6,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	23,5	20,0	7	0,2	0,1	1,3	0,1	1,4	0,4	0,0	36,8
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,7	20,0	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	0,4
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	244	B103	Tomate, crudo	28,8	23,0	5	0,2	0,0	0,9	0,1	2,1	1,4	0,0	14,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,9	22,0	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,9	7,7	0,0	290,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	159	B035	Cilantro, crudo	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE. ZANAHORIA CON CILANTRO Y	743	L015	Sal refinada yodada	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	93,1	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	59	1,5	0,1	12,2	0,2	11,2	8,8	0,2	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	374	D012	Aceite de soya	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SIN CASCARA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	147,2	73,6	58	0,4	0,0	12,6	0,4	11,0	2,9	0,1	103,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0
MENÚ_8	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,8	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.096	49,3	38,5	131,2	7,6	357,2	894,5	8,2	899,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				8			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
8DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1095,6	49,3	38,5	131,2	42,9
8ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	13,0	13,0	53	2,2	1,0	8,3	0,6	7,0	0,4	0,5	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	95,0	95,0	105	20,5	2,4	0,3	0,9	9,5	50,4	1,8	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	214	B079	Perejil, crudo	3,5	3,2	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,4	1,8	0,0	13,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO CON PEREJIL ASADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	50,0	40,0	21	0,6	0,0	4,1	0,3	6,4	28,4	0,2	0,8
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,2	0,0	3,3	0,1	9,5	12,3	0,1	461,3
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	393	D020	Mayonesa, con sal	8,0	8,0	26	0,1	2,7	0,4	0,0	1,1	56,9	0,0	6,7
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA FRIA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	59	1,5	0,1	12,2	0,2	11,2	8,8	0,2	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012	Aceite de soya	5,8	5,8	52	0,0	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	88,7	73,6	61	1,3	0,0	11,6	1,4	30,2	2,2	0,4	1,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,4	50,0	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENÚ_9	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.021	43,5	32,1	132,1	5,7	461,4	825,3	5,6	1.022,6
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				9			NIVEL DE APORTE			100%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
9DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1020,9	43,5	32,1	132,1	40,0
9ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	34,5	31,1	30	0,6	0,1	6,5	0,2	2,5	3,1	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	70,0	35,0	53	1,2	0,4	10,7	0,3	1,8	1,1	0,1	9,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	45,7	31,1	52	0,4	0,1	12,2	0,1	2,5	8,1	0,0	32,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	48	0,3	0,1	11,2	0,1	4,8	4,2	0,1	0,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30,0	30,0	29	0,7	0,0	6,3	0,3	3,3	5,4	0,0	0,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30,0	30,0	24	0,7	0,0	5,1	0,2	3,6	1,8	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,4	2,4	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,2	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,6	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,1
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	1,2	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	4,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	5,2	4,1	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,2	0,0	2,6
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,4	4,1	2	0,0	0,0	0,3	0,0	2,4	0,6	0,0	8,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	4,1	4,1	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	44	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,9	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,5	1,4	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,3	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	4,2	3,8	2	0,1	0,0	0,2	0,1	3,1	1,7	0,0	14,8
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	179	B059	Lechuga común, cruda	45,5	25,0	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	2,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,8	15,0	6	0,2	0,0	1,2	0,0	3,6	0,6	0,0	0,2
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	214	B079	Perejil, crudo	1,6	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,0	0,8	0,0	6,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	393	D020	Mayonesa, con sal	6,0	6,0	20	0,1	2,0	0,3	0,0	0,8	42,7	0,0	5,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES COCIDA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80,0	80,0	71	1,7	0,1	15,1	0,6	9,6	4,8	0,2	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	230,0	73,6	44	1,1	0,4	9,1	1,3	6,6	4,4	0,1	127,3
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	347	C071	Pera, cruda	58,8	50,0	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0
MENÚ_10	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS Y QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.088	44,8	34,3	145,3	7,5	282,1	893,7	6,7	314,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				10			NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
10DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1088,0	44,8	34,3	145,3	42,6
10ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	T003	Arveja seca, cruda	25,0	25,0	94	6,0	0,3	15,1	1,2	15,0	3,8	0,9	5,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	244	B103	Tomate, crudo	27,0	21,6	5	0,2	0,0	0,9	0,1	1,9	1,3	0,0	13,4
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	22	0,6	0,0	4,6	0,1	4,2	3,3	0,1	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,5	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,3	0,0	3,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,5	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	2,7	2,7	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,0	15,0	56	2,0	0,2	11,2	0,6	3,8	0,9	0,2	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	40,0	30,0	4	0,2	0,0	0,7	0,1	5,4	0,6	0,0	0,6
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	244	B103	Tomate, crudo	43,8	35,0	8	0,3	0,0	1,4	0,2	3,2	2,1	0,0	21,7
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	159	B035	Cilantro, crudo	3,1	2,8	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,3	1,3	0,0	11,1
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	320	C044	Limón, crudo	5,7	2,8	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO FINAMENTENTE PICADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	111,1	80,0	106	0,9	0,2	24,2	0,4	2,4	3,2	0,1	43,2
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLATANO MADURO FRITO EN MONEDAS	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	81,8	73,6	54	0,7	0,1	10,7	1,3	30,9	0,7	0,4	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0
MENÚ_11	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.072	46,5	36,0	133,3	5,9	313,7	749,0	4,6	507,5
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				11			NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
11DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1072,0	46,5	36,0	133,3	42,0
11ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014	Cebada, perlada, cruda	13,0	13,0	50	1,6	0,2	9,4	0,4	4,7	0,9	0,3	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	95,0	95,0	184	18,6	12,1	0,2	1,7	10,5	57,0	4,4	2,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,1	12,7	19	1,6	1,4	0,0	0,2	6,7	17,6	0,2	22,4
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	7,5	7,5	30	0,4	0,5	6,0	0,1	3,0	10,9	0,1	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	374	D012	Aceite de soya	2,2	2,2	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	HAMBURGUESA DE CARNE RES MOLIDA A LAS FINAS HIERBAS, ASADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	45,5	35,0	63	0,6	4,7	3,5	0,1	3,5	2,1	0,2	1,1
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,2	1,4	0,0	14,9
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,0	6,0	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,4	0,9	0,0	12,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	5,7	2,8	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	B035	Cilantro, crudo	1,6	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,5
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80,0	80,0	77	1,8	0,1	16,9	0,8	8,8	14,4	0,0	1,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	98,1	73,6	52	0,7	0,2	9,9	0,2	9,6	2,2	0,2	22,8
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	338	C060	Melón, crudo	100,0	50,0	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENÚ_12	SEMANA 2	ALMUERZO	POSTRE	MELÓN EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.079	42,3	36,6	138,0	5,8	437,0	772,7	7,7	578,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				12			NIVEL DE APORTE			106%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
12DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1081,5	42,8	36,8	138,0	42,4
12ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	SDIS31	SDIS31	Cuchuco de maíz, triturado	13,0	13,0	52	1,2	0,1	11,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE MAÍZ	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	488	F025	Cerdo, Pierna o pernil, cruda	95,0	95,0	124	19,5	5,1	0,2	1,1	7,6	54,2	2,4	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GUISADA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,0	15,0	56	2,0	0,2	11,2	0,6	3,8	0,9	0,2	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,2	0,0	3,3	0,1	9,5	12,3	0,1	461,3
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	244	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	5,6	5,0	3	0,1	0,1	0,3	0,3	6,9	2,8	0,1	21,1
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE PICADO Y PEREJIL	320	C044	Limón, crudo	5,7	2,8	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	111,1	80,0	106	0,9	0,2	24,2	0,4	2,4	3,2	0,1	43,2
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PATACÓN DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	339	C061	Mora de castilla, cruda	27,3	24,6	18	0,2	0,0	3,6	0,4	10,3	0,2	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	302	C025	Fresa, madura, cruda	25,8	24,5	11	0,2	0,1	2,0	0,1	5,1	0,5	0,0	1,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	364	C086	Uva Isabella, cruda	27,2	24,5	12	0,1	0,0	3,0	0,1	2,0	2,2	0,0	1,7
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (MORA, FRESA Y UVA ISABELLA)	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	347	C071	Pera, cruda	58,8	50,0	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0
MENÚ_13	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PERA EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.040	40,7	31,2	143,5	5,3	427,0	640,1	5,3	979,2
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				13			NIVEL DE APORTE			102%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
13DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1040,0	40,7	31,2	143,5	40,8
13ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
13SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13,0	13,0	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	391	D018	Margarina, con sal	6,0	6,0	44	0,0	4,9	0,0	0,0	0,8	52,6	0,0	49,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1,0	1,0	3	0,1	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	12,7	12,7	7	0,4	0,4	0,4	0,0	15,2	5,3	0,1	4,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,4	0,2	0,0	0,1
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	244	B103	Tomate, crudo	7,1	5,7	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	3,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	175	B052	Habichuela, cruda	22,2	20,0	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	3,5	3,5	26	0,0	2,8	0,0	0,0	0,5	30,7	0,0	28,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,4	13,0	19	1,6	1,4	0,0	0,2	6,9	18,1	0,2	23,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	13,5
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	44	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,9	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	1,5	1,4	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,3	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80,0	80,0	71	1,7	0,1	15,1	0,6	9,6	4,8	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA COCIDA CON CASCARA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	230,0	73,6	44	1,1	0,4	9,1	1,3	6,6	4,4	0,1	127,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	19,0	19,0	67	1,3	0,1	15,2	0,2	1,7	0,4	0,2	0,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,3	0,1	4,1	0,1	0,0	0,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,2	0,2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,4	0,0	0,9
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	627	G005	Leche de vaca, condensada, con azúcar	17,0	17,0	56	1,4	1,4	9,3	0,0	45,9	20,9	0,2	16,3
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	130,0	130,0	72	4,2	4,2	4,4	0,0	156,0	54,6	0,5	50,7
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,0	30,0	79	5,6	6,1	0,5	0,1	175,8	143,1	0,9	126,0
MENÚ_14	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	ARROZ CON LECHE Y QUESO CAMPESINO RALLADO	365	C087	Uva, deshidratada	7,5	7,5	25	0,2	0,0	5,6	0,2	2,9	1,9	0,0	0,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.124	47,3	37,9	144,4	6,2	500,1	955,0	4,6	1.323,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				14			NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
14DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1124,4	47,3	37,9	144,4	44,1
14ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	28,6	10,0	5	0,3	0,1	0,8	0,7	24,5	0,0	0,0	32,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,0	2,4	4	0,5	0,2	0,0	0,0	0,3	1,5	0,0	0,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	25,0	25,0	20	0,6	0,0	4,2	0,2	3,0	1,5	0,1	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	14,3
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,6	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2,0	2,0	7	0,0	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	0,0	7,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,7	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	2,7	2,7	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO MECHADA CON SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,9	80,0	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,7	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,8
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CRIOLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,5	15,0	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	64,9	50,0	90	0,8	6,7	5,0	0,2	5,0	3,0	0,3	1,5
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	147,2	73,6	58	0,4	0,0	12,6	0,4	11,0	2,9	0,1	103,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MANGO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_15	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON HELADO	622	K023	Helado de crema	35,0	35,0	69	1,1	3,6	8,0	0,0	35,0	21,4	0,1	25,2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.054	39,6	38,8	130,8	4,9	432,1	734,1	3,6	397,8
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				15			NIVEL DE APORTE			103%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
15DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1054,4	39,6	38,8	130,8	41,3
15ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	25,0	25,0	97	5,8	0,2	15,3	1,8	12,8	6,8	0,9	0,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	244	B103	Tomate, crudo	27,0	21,6	5	0,2	0,0	0,9	0,1	1,9	1,3	0,0	13,4
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	22	0,6	0,0	4,6	0,1	4,2	3,3	0,1	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	B035	Cilantro, crudo	1,1	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,5	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,3	0,0	3,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,7	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,7	3,3	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,7	1,5	0,0	12,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	170	B044	Espinaca, cruda	33,3	20,0	7	0,6	0,0	0,8	0,5	24,6	13,2	0,1	106,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	329	C051	Mango común, crudo	50,0	25,0	20	0,2	0,0	4,3	0,1	3,8	1,0	0,0	35,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	332	C054	Manzana común cruda	23,5	20,0	14	0,1	0,0	3,3	0,1	3,2	0,4	0,0	0,6
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	2,4	2,4	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, MANZANA Y MIEL	320	C044	Limón, crudo	2,9	1,4	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	127	0,7	0,2	29,9	0,2	12,8	11,2	0,2	0,8
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	122,7	73,6	43	1,3	0,1	9,2	0,6	7,4	0,7	0,1	114,1
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0
MENÚ_16	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.102	47,1	33,7	146,2	7,6	317,4	760,2	7,2	673,9
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				16			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
16DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1101,7	47,1	33,7	146,2	43,2
16ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
16SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	66,2	45,0	75	0,5	0,1	17,7	0,2	3,6	11,7	0,0	47,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE PATACÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	545	F100	Res, carne semigorda, cruda	95,0	95,0	212	20,5	14,3	0,3	1,8	5,7	47,5	3,3	1,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	374	D012	Aceite de soya	2,3	2,3	21	0,0	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	SOBREBARRIGA DE RES DESMECHADA GUISADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,9	3,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	6,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	244	B103	Tomate, crudo	18,8	15,0	3	0,1	0,0	0,6	0,1	1,4	0,9	0,0	9,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA SILVESTRE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80,0	80,0	77	1,8	0,1	16,9	0,8	8,8	14,4	0,0	1,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	374	D012	Aceite de soya	5,1	5,1	45	0,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	77,5	73,6	33	0,6	0,4	6,1	0,4	15,5	1,5	0,1	2,9
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_17	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.082	40,9	39,7	136,2	5,4	422,3	743,3	6,1	783,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				17			NIVEL DE APORTE			106%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
17DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1081,7	40,9	39,7	136,2	42,4
17ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,0	180,0	99	5,8	5,8	6,1	0,0	216,0	75,6	0,7	70,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	59	A046	Maíz blanco, trillado	40,0	40,0	143	3,5	0,4	31,2	0,8	4,0	2,4	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	721	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,1	0,0	9,0	0,5	4,2	3,9	0,1	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS13	SDIS13	Canela, astilla	0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	0,2	6,6	0,1	0,0	1,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	PETO DULCE CON LECHE	SDIS19	SDIS19	Clavos de olor	0,5	0,5	2	0,0	0,1	0,3	0,0	3,5	1,3	0,0	2,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	543	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	95,0	95,0	184	18,6	12,1	0,2	1,7	10,5	57,0	4,4	2,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	4,0	4,0	16	0,2	0,3	3,2	0,1	1,6	5,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,1	12,7	19	1,6	1,4	0,0	0,2	6,7	17,6	0,2	22,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	374	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60,0	60,0	223	7,8	0,9	44,8	2,3	15,0	3,6	0,8	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	32,0	32,0	18	1,0	1,0	1,1	0,0	38,4	13,4	0,1	12,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	374	D012	Aceite de soya	3,9	3,9	35	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8,0	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,8	0,5	0,0	6,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	23,5	20,0	7	0,2	0,1	1,3	0,1	1,4	0,4	0,0	36,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ESPAGUETIS CON LECHE	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	32,5	25,0	45	0,4	3,3	2,5	0,1	2,5	1,5	0,1	0,8
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,3	3,0	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	111,1	80,0	106	0,9	0,2	24,2	0,4	2,4	3,2	0,1	43,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	721	K033	Panela	4,0	4,0	15	0,0	0,0	3,6	0,2	1,7	1,6	0,1	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO MADURO MELAO	SDIS14	SDIS14	Canela, molida	1,2	1,2	3	0,0	0,0	0,9	0,4	14,1	0,3	0,0	3,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	122,7	73,6	35	0,7	0,1	6,6	0,4	7,4	0,0	0,1	27,2
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,4	50,0	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENÚ_18	SEMANA 3	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.120	43,4	33,9	155,4	8,3	410,7	531,7	7,1	414,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				18			NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
18DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1119,9	43,4	33,9	155,4	43,9
18ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, precocida	13,0	13,0	53	2,2	1,0	8,3	0,6	7,0	0,4	0,5	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	43	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	348	C072	Piña, cruda	25,5	14,0	8	0,1	0,0	1,7	0,1	2,2	0,4	0,0	1,1
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	365	C087	Uva, deshidratada	8,0	8,0	26	0,2	0,0	6,0	0,2	3,0	2,0	0,0	0,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	179	B059	Lechuga común, cruda	25,5	14,0	3	0,1	0,0	0,4	0,1	2,9	0,8	0,0	1,4
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	332	C054	Manzana común cruda	17,6	15,0	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	620	G001	Crema de leche	8,0	8,0	26	0,2	2,8	0,1	0,0	5,4	3,7	0,0	28,2
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA HAWAIANA	302	C025	Fresa, madura, cruda	14,7	14,0	6	0,1	0,1	1,2	0,1	2,9	0,3	0,0	0,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80,0	80,0	71	1,7	0,1	15,1	0,6	9,6	4,8	0,2	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASQUITOS DORADA	374	D012	Aceite de soya	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	88,7	73,6	61	1,3	0,0	11,6	1,4	30,2	2,2	0,4	1,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,4	50,0	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENÚ_19	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	PAPAYA EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.082	42,7	36,4	139,1	5,9	465,9	638,5	4,6	635,0
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				19			NIVEL DE APORTE			106%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
19DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1082,3	42,7	36,4	139,1	42,4
19ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
19SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,7	15,0	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	219	B084	Plátano colí o guineo, verde, crudo	75,0	45,0	58	0,6	0,0	13,6	0,3	1,8	0,0	0,1	7,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	56,3	45,0	75	9,3	4,1	0,0	0,3	5,0	28,4	0,4	10,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	555	F076	Pollo, corazón, crudo	18,0	18,0	27	2,8	1,7	0,2	1,1	2,2	13,3	1,2	1,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	568	F079	Pollo, hígado, crudo	17,0	17,0	19	2,9	0,7	0,2	1,5	1,9	13,4	0,5	563,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	583	F083	Pollo, molleja, cruda	15,0	15,0	13	2,7	0,3	0,0	0,4	1,7	10,4	0,4	2,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	129	B009	Ajo, crudo	0,8	0,8	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	MIX DE PECHUGA Y VISCERAS DE POLLO (CORAZON, HIGADO Y MOLLEJA) EN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,7	3,3	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,5	1,8	0,0	13,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PEREJIL	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	139	B019	Arveja verde, cruda	62,5	25,0	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	12,8
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	244	B103	Tomate, crudo	11,9	9,5	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,9	0,6	0,0	5,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	4	0,1	0,0	0,7	0,0	2,3	0,4	0,0	0,1
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	737	737	Laurel especia	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,4
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	40,0	20,0	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	374	D012	Aceite de soya	2,8	2,8	26	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CAMPESINA (ARVEJA, MAÍZ, ZANAHORIA)	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80,0	80,0	77	1,8	0,1	16,9	0,8	8,8	14,4	0,0	1,6
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	244	B103	Tomate, crudo	5,8	4,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,3	0,0	2,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	11,5	4,6	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,6	0,7	0,0	9,2
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	374	D012	Aceite de soya	2,8	2,8	25	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	737	737	Laurel especia	0,3	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,7	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA CHORREADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	77,5	73,6	33	0,6	0,4	6,1	0,4	15,5	1,5	0,1	2,9
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE FRESA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENÚ_20	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.027	42,1	36,4	127,8	7,5	309,2	867,5	5,9	1.283,7
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				20			NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
20DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1026,5	42,1	36,4	127,8	40,2
20ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
20SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	952	T019	Garbanzo, crudo	22,0	22,0	86	4,4	1,2	12,9	1,4	26,4	6,6	0,7	0,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	737	737	Laurel especia	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,5	1,8	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,3	0,0	3,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	244	B103	Tomate, crudo	20,3	16,2	4	0,1	0,0	0,7	0,1	1,5	1,0	0,0	10,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	6,4	5,4	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,9
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	22	0,6	0,0	4,6	0,1	4,2	3,3	0,1	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZOS	374	D012	Aceite de soya	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4,0	1,6	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,2
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	374	D012	Aceite de soya	2,2	2,2	20	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN TROZOS ASADA A LAS FINAS HIERBAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80,0	80,0	77	1,8	0,1	16,9	0,8	8,8	14,4	0,0	1,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,9	1,2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,2	0,0	2,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012	Aceite de soya	4,0	4,0	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,7	3,3	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,7	1,5	0,0	12,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,4	25,0	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	147	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,8	25,0	8	0,2	0,1	1,1	0,1	6,0	0,0	0,1	18,8
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	374	D012	Aceite de soya	5,7	5,7	51	0,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	26,3	25,0	10	0,4	0,0	1,9	0,1	6,0	1,0	0,1	0,3
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	129	B009	Ajo, crudo	0,9	0,9	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS EN JULIANAS	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	13,5
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	81,8	73,6	54	0,7	0,1	10,7	1,3	30,9	0,7	0,4	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MORA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	269	C010	Banano común, crudo	71,4	50,0	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1
MENÚ_21	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	BANANO EN TROZOS CON YOGURT	320	C044	Limón, crudo	100,0	50,0	22	0,2	0,2	4,7	0,3	9,5	2,0	0,1	0,5

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.084	42,9	35,9	140,2	8,4	429,3	723,9	6,8	841,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				21			NIVEL DE APORTE			106%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
21DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1083,9	42,9	35,9	140,2	42,5
21ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	33,3	30,0	29	0,6	0,1	6,3	0,2	2,4	3,0	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25,0	25,0	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	93	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,8	10,8	40	1,4	0,2	8,1	0,4	2,7	0,6	0,1	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	118,8	95,0	158	19,7	8,7	0,1	0,7	10,5	59,9	0,8	22,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,0	10,0	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	0,3	9,6
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	214	B079	Perejil, crudo	3,5	3,2	2	0,1	0,0	0,2	0,2	4,4	1,8	0,0	13,3
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	374	D012	Aceite de soya	2,7	2,7	24	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	179	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	32,5	25,0	45	0,4	3,3	2,5	0,1	2,5	1,5	0,1	0,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	159	B035	Cilantro, crudo	3,1	2,8	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,3	1,3	0,0	11,1
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, AGUACATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	4,0	2,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	100,0	80,0	127	0,7	0,2	29,9	0,2	12,8	11,2	0,2	0,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA FRITA	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	98,1	73,6	52	0,7	0,2	9,9	0,2	9,6	2,2	0,2	22,8
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	338	C060	Melón, crudo	100,0	50,0	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENÚ_22	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MELON EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.079	45,4	38,2	132,0	4,5	337,6	910,2	4,7	505,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				22			NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
22DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1078,7	45,4	38,2	132,0	42,3
22ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22,2	20,0	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	54,0	21,6	21	1,3	0,1	3,3	0,3	7,8	1,1	0,3	11,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	24,0	21,6	9	0,5	0,0	1,6	0,2	8,6	1,3	0,0	7,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,4	21,6	10	0,2	0,0	2,1	0,1	5,8	7,6	0,0	284,7
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50,0	40,0	44	0,4	0,0	10,5	0,4	8,4	0,4	0,0	22,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,1	2,1	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,1	0,1	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,3	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	1,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	159	B035	Cilantro, crudo	1,0	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,4	0,0	3,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,6	0,5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	374	D012	Aceite de soya	1,5	1,5	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	95,0	95,0	105	20,5	2,4	0,3	0,9	9,5	50,4	1,8	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	28,8	15,8	9	0,1	0,0	2,0	0,1	2,5	0,5	0,0	1,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,3	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	26	26	Fécula de maíz, precocido, secado	6,3	6,3	23	0,4	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,7	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS EN SALSA DE PIÑA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	122	B003	Acelga, hojas, cruda	88,2	75,0	29	1,8	0,2	4,0	1,4	36,8	0,0	0,3	309,8
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	391	D018	Margarina, con sal	5,7	5,7	41	0,0	4,6	0,0	0,0	0,8	49,7	0,0	46,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	22,2	20,0	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	27,8	0,3	35,4
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	13,5
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ACELGAS CON HUEVO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60,0	60,0	212	4,0	0,2	48,1	0,5	5,4	1,2	0,7	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	374	D012	Aceite de soya	4,2	4,2	38	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,1	2,1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,3	0,0	4,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,9	3,3	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	6,1
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	129	B009	Ajo, crudo	1,3	1,2	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	111,1	80,0	106	0,9	0,2	24,2	0,4	2,4	3,2	0,1	43,2
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	D012	Aceite de soya	5,2	5,2	47	0,0	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	632	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240,0	240,0	132	7,7	7,7	8,2	0,0	288,0	100,8	1,0	93,6
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	230,0	73,6	44	1,1	0,4	9,1	1,3	6,6	4,4	0,1	127,3
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	302	C025	Fresa, madura, cruda	52,6	50,0	23	0,4	0,3	4,2	0,3	10,5	1,0	0,1	2,0
MENÚ_23	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	FRESAS CON YOGURT	649	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	50,0	50,0	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.065	44,3	34,4	140,2	6,4	456,1	692,8	5,0	1.031,4
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				23			NIVEL DE APORTE			104%	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
23DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1065,4	44,3	34,4	140,2	41,7
23ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	34,5	31,1	30	0,6	0,1	6,5	0,2	2,5	3,1	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	60	A053	Maíz tierno, con armero, crudo	70,0	35,0	53	1,2	0,4	10,7	0,3	1,8	1,1	0,1	9,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	45,7	31,1	52	0,4	0,1	12,2	0,1	2,5	8,1	0,0	32,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	48	0,3	0,1	11,2	0,1	4,8	4,2	0,1	0,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30,0	30,0	29	0,7	0,0	6,3	0,3	3,3	5,4	0,0	0,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30,0	30,0	24	0,7	0,0	5,1	0,2	3,6	1,8	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	542	F099	Res, carne magra, cruda	2,4	2,4	3	0,5	0,1	0,0	0,1	0,1	1,2	0,1	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,6	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,1
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	3,0	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	159	B035	Cilantro, crudo	1,2	1,0	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	4,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	129	B009	Ajo, crudo	0,7	0,6	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	SANCOCHO	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	104,7	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	244	B103	Tomate, crudo	5,2	4,1	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,2	0,0	2,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,4	4,1	2	0,0	0,0	0,3	0,0	2,4	0,6	0,0	8,3
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA O CREMA	GUISO DEL SANCOCHO	374	D012	Aceite de soya	4,1	4,1	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	542	F099	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132	20,7	5,4	0,0	2,6	5,7	48,5	3,4	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,7	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	374	D012	Aceite de soya	3,8	3,8	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA EN TROZOS	SDIS64	SDIS64	Orégano, molido	0,3	0,3	1	0,0	0,0	0,2	0,1	5,0	0,0	0,0	21,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,9	80,0	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	244	B103	Tomate, crudo	7,9	6,3	1	0,1	0,0	0,3	0,0	0,6	0,4	0,0	3,9
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	3,7	3,2	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	5,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,8	6,3	2	0,1	0,0	0,4	0,0	3,6	1,0	0,0	12,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	374	D012	Aceite de soya	1,7	1,7	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	129	B009	Ajo, crudo	1,0	1,0	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	100,8	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	737	737	Laurel especia	0,4	0,3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA PASTUSA SIN CASCARA EN SALSA CROLLA	SDIS85	SDIS85	Tomillo, fresco	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,3	0,0	0,0	15,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012	Aceite de soya	4,8	4,8	44	0,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,9	2,4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	4,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	1,5	1,4	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,3	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal refinada yodada	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	112,5	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	170	B044	Espinaca, cruda	33,3	20,0	7	0,6	0,0	0,8	0,5	24,6	13,2	0,1	106,6
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	21,1	20,0	9	0,2	0,1	1,7	0,1	4,2	0,4	0,0	0,8
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	329	C051	Mango común, crudo	50,0	25,0	20	0,2	0,0	4,3	0,1	3,8	1,0	0,0	35,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	718	K031	Miel de abejas, líquida	6,0	6,0	20	0,0	0,0	4,9	0,0	0,4	0,5	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA, MANGO EN TROZOS CON CREMA DE	620	G001	Crema de leche	6,0	6,0	20	0,1	2,1	0,1	0,0	4,1	2,8	0,0	21,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	122,7	73,6	35	0,7	0,1	6,6	0,4	7,4	0,0	0,1	27,2
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO	688	K003	Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	332	C054	Manzana común cruda	58,8	50,0	36	0,2	0,1	8,3	0,2	8,0	1,0	0,0	1,5
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	50,0	50,0	143	11,7	9,4	3,0	0,3	202,5	237,5	1,5	48,0
MENÚ_24	SEMANA 4	ALMUERZO	POSTRE	MANZANA EN TROZOS CON QUESO DOBLE CREMA EN PORCION	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

SERVICIO / MODALIDAD: COMEDORES COMUNITARIOS

GRUPO DE EDAD: Mayores de 14 años

FECHA DE ELABORACIÓN: _ENERO_2026_

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2015	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	APORTE NUTRICIONAL								
										Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.107	44,0	36,0	145,8	7,1	316,8	768,2	6,6	585,3
							REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.021	30,6	25,5	127,6	3,9	380,0	560,0	3,6	225,0
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				51,0	39,7	165,9	18,0	960,0	920,0	15,6	1.184,0
				24			NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	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 INGESTA DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

	TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE PLANIFICADO	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE
24DESAYUNO	DESAYUNO	15	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24NUEVES	NUEVES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24ALMUERZO	ALMUERZO	40	45	1107,0	44,0	36,0	145,8	43,4
24ONCES	ONCES	10	15	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24CENA	CENA	25	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24SUB TOTAL	SUB TOTAL	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	