

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN EL PAE

HERRAMIENTA 09

Guía para el diseño de Minutas Patrón

En las siguientes tablas encontrará una guía para el diseño de las Minutas Patrón, cuyo uso es discrecional por parte de las Entidades Territoriales, en el marco de su autonomía administrativa, esta es una herramienta que presenta a nivel general algunos ejemplos de los alimentos con la referencia de pesos bruto, neto y servido, según el que se incluya, los cuales pueden variar; de igual manera presenta unas recomendaciones por componente, que se pueden emplear para el diseño de los ciclos de menús por parte del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC; en todo caso se debe garantizar lo establecido en la Resolución y en el Anexo de Alimentación Saludable y Sostenible, en cuanto a los aportes nutricionales de los diferentes tipos de complementos alimentarios en el marco del Programa de Alimentación Escolar.

Los siguientes son los rangos de edades que se tuvieron en cuenta para el cálculo de las recomendaciones diarias de energía y nutrientes tomando a su vez aquellos que se encuentran en la Resolución 3803 de 2016 para este cálculo, considerando la agrupación de dichas edades según nivel y grado educativo, acorde a la generalidad de la fuente SIMAT.

Grado y nivel escolar	Rango de edades
Preescolar	3 – 5 años y 11 meses
Primaria	6 – 8 años y 11 meses
Primaria	9 – 10 años y 11 meses
Secundaria	11 – 14 años y 11 meses
Media y ciclo complementario	15 – 17 años y 11 meses

En estas guías de minutas encontrará:

- **Componente:** hace referencia a los componente o grupo en general de alimentos que van a constituir el complemento alimentario.
- **Grupo de alimentos:** corresponde al grupo de alimentos del plato saludable para la Familia Colombiana, que se encuentra en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años y que se toma como referencia para los alimentos a incluir en la minuta y por ende en el ciclo de menús, los ejemplos de alimentos son generales, pues varían de acuerdo con el territorio, disponibilidad de alimentos, hábitos alimentarios, entre otros.

- **Frecuencia:** hace referencia al número de veces que se ofrece el componente en el complemento alimentario durante una semana
- **Cantidad:** se refiere al peso de los alimentos, en este caso el peso bruto se utiliza para el proceso de compra, el cual se debe determinar dependiendo la parte comestible del alimento que se incluya, el peso neto hace referencia al peso del alimento sin las partes no comestibles, en crudo, que se utiliza para el análisis nutricional
- **Porción Servida:** hace referencia al peso del alimento que va a ser consumido por el beneficiario, luego de los procesos de preparación y cocción que se hayan realizado, según corresponda
- **Aporte Nutricional:** hace referencia al aporte promedio de macronutrientes y micronutrientes de la minuta luego del análisis de los alimentos con la tabla de Composición de Alimentos respectiva, se presenta porcentaje de aporte teniendo en cuenta las recomendaciones de Energía y nutrientes por grupo de edad con base en la Resolución 3803 de 2016.
- **Observaciones:** hace referencia a recomendaciones en cada grupo de alimentos para su inclusión en el ciclo de menús
- **Aporte Nutricional con Bienestarina:** presenta el aporte nutricional promedio de la minuta patrón modalidad preparada en sitio o comida caliente transportada, cuando se incluye la Bienestarina®, en el marco de la autonomía administrativa de la ETC.

1. Guías para el diseño de Minutas Complemento Alimentario Jornada Mañana/Tarde, modalidad preparada en sitio o comida caliente transportada, aporte Nutricional 20% de las Recomendaciones diarias de Energía y Nutrientes, actividad física moderada, según grado y nivel escolar

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE
MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
GRADO: PREESCOLAR

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	Todos los días					
	Leche de vaca, entera en polvo o		13 g	13 g			
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada		100 cm ³	100 cm ³			
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)	Todos los días					
Avena/fecula de maíz o	10 g		10 g				
Chocolate	14 g (porción)		14 g (porción)				
ALIMENTO PROTEICO ²	Fruta en jugo	3 veces por semana	60 g	60 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)		
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Queso		15 g	15 g	15 g		
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	Carne roja		63 g	63 g	40 g		
	Carne blanca		50 g	50 g	40 g		
	Huevos (ejemplos)						
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas (ejemplos)						
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	10 g	10 g	30 g				
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Galletas/tostadas o		14 g	14 g	14 g		
	Pan, mojicón, almojábana o		30 g	30 g	30 g		
	Arepa/envuelto		35 g	35 g	35 g		
	Arroz o		16 g	16 g	36 g		
	Pasta o		20 g	20 g	45 g		
	Plátano o		50 g	30 g	30 g		
	Papa, yuca, ñame, arracacha		50 g	40 g	40 g		
FRUTA ⁴	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	2 veces por semana					
Porción de fruta entera o picada	Depende del tipo de fruta		80 g	80 g			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
Azúcar	5 g		5 g				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos	Todos los días					
Acete Vegetal	15 cm ³ (total semanal)		15 cm ³ (total semanal)				
AGUA ⁵	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	150 cm ³	150 cm ³			
Condimentos, APOORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APOORTE PROMEDIO DIARIO	276	9,9	9,6	36,5	159	1,5	95
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	21%	22%	22%	20%	23%	27%	8%
Observaciones							
<p>NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable</p>							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 3 veces a la semana; de las cuales se recomienda incluir como mínimo 2 veces carne roja, blanca o huevo y máximo 1 vez a la semana leguminosa o queso. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realzadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarinas* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarinas®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APOORTE PROMEDIO DIARIO	312	12,0	9,9	42,5	239	2,5	102
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	24%	26%	23%	23%	34%	45%	9%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							



La educación
es de todos

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA				
			PESO BRUTO	PESO NETO					
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				200 cm3 (mitad agua - mitad leche)				
	<i>Ejemplos</i>								
	Leche de vaca, entera en polvo o	Todos los días	13 g	13 g					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada		100 cm ³	100 cm ³					
	<i>Para preparación de las bebidas (ejemplos)</i>								
	Avena/flocos de maíz o	Todos los días	10 g	10 g					
Chocolate	14 g (porción)		14 g (porción)						
Fruta en jugo	60 g		60 g						
ALIMENTO PROTEICO ²	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS								
	<i>Productos Lácteos (ejemplos)</i>								
	Queso	3 veces por semana	20 g	20 g	20 g				
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS								
	<i>Carnes (ejemplos)</i>								
	Carne roja		78 g	78 g	50 g				
	Carne blanca		63 g	63 g	50 g				
	<i>Huevos (ejemplos)</i>								
	Huevo de gallina	55 g	50 g	50 g					
	<i>Leguminosas secas (ejemplos)</i>								
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	20 g	20 g	60 g					
	CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS							
		<i>Ejemplos</i>							
Galletas/tostadas o		Todos los días	14 g	14 g	14 g				
Pan, mojon, almojábana o			40 g	40 g	40 g				
Arepá/huuello			55 g	55 g	55 g				
Arroz o			24 g	24 g	55 g				
Pasta o			29 g	29 g	65 g				
Piñano o			83 g	50 g	50 g				
Papa, yuca, ñame, amarachi			75 g	60 g	60 g				
FRUTA ⁴		GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS							
	<i>Ejemplos</i>								
AZÚCARES	Porción de fruta entera o picada	2 veces por semana	Depende del tipo de fruta	110 g	110 g				
	GRUPO VI: AZÚCARES								
	<i>Ejemplos</i>								
GRASAS	Azúcar	Todos los días	5 g	5 g					
	Panela		7 g	7 g					
AGUA ⁵	GRUPO V: GRASAS								
	<i>Ejemplos</i>								
AGUA ⁵	Aceto vegetal	Todos los días	20 cm ³ (total semanal)	20 cm ³ (total semanal)					
	AGUA								
Condimentos	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	150 cm ³	150 cm ³					

Condimentos:

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁶ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	334	11,8	11,2	45,0	171	1,9	108
Recomendaciones diarias (Grado Primero, segundo y tercero)	1629	57,0	54,3	228,1	800	6,2	1200
Adecuación total	21%	21%	21%	20%	21%	31%	9%

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable

¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche

² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 3 veces a la semana; de las cuales se recomienda incluir como mínimo 2 veces carne roja, blanca o huevo y máximo 1 vez a la semana leguminosa o queso. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.

⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.

⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafortificadores de sabor artificial, o condimentos o salmas ultraprocessadas.

⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 15g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	370	13,9	11,5	51,0	251	3,0	115
Recomendaciones diarias (Grado Primero, segundo y tercero)	1629	57,0	54,3	228,1	800	6,2	1200
Adecuación total	23%	24%	21%	22%	31%	48%	10%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón



La educación es de todos

Ministerio de Educación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE
MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
PRIMARIA - GRADOS: CUARTO Y QUINTO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA
			PESO BRUTO	PESO NETO	
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días			200 cm ³ (mitad agua - mitad leche)
	Leche (ejemplos)				
	Leche de vaca, entera en polvo o		13 g	13 g	
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada		100 cm ³	100 cm ³	
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)				
ALIMENTO PROTEICO ²	Avena/fleca de maíz o	Todos los días	10 g	10 g	
	Chocolate		14 g (porción)	14 g (porción)	
	Fruta en jugo		60 g	60 g	
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				
	Productos Lácteos (ejemplos)				
ALIMENTO PROTEICO ²	Queso	3 Veces por semana	35 g	35 g	35 g
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS				
	Carnes (ejemplos)				
	Carne roja		110 g	110 g	70 g
	Carne blanca		88 g	88 g	70 g
	Huevos (ejemplos)				
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g
	Leguminosas secas (ejemplos)				
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	30 g	30 g	90 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Todos los días			
	Ejemplos				
	Galletas/tostadas o		21 g	21 g	21 g
	Pan, molido, almojábana o		55 g	55 g	55 g
	Arepas/envueltos		70 g	70 g	70 g
	Arroz o		42 g	42 g	95 g
	Pasta o		46 g	46 g	105 g
	Plátano o		125 g	75 g	75 g
Papa, yuca, ñame, arracacha	106 g	85 g	85 g		
FRUTA ⁴	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	2 veces por semana			110 g
	Frutas (ejemplos)				
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCARES	Todos los días			
	Ejemplos				
GRASAS	Azúcar	Todos los días	5 g	5 g	
	Miel		7 g	7 g	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	Todos los días			
	Ejemplos				
AGUA ⁵	Aceite Vegetal	Todos los días	25 cm ³ (total semanal)	25 cm ³ (total semanal)	
	AGUA				
Agua pura apta para consumo humano		Todos los días*	180 cm ³	180 cm ³	

Condimentos:

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	407	14,9	13,3	54,8	191	2,4	139
Recomendaciones diarias (Grados Cuarto y Quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	20%	21%	20%	20%	17%	28%	9%

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable

¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche

² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 3 veces a la semana; de las cuales se recomienda incluir como mínimo 2 veces carne roja, blanca o huevo y máximo 1 vez a la semana leguminosa o queso. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definida, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha

⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo

⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, o condimentos o salmas ultraprocesados.

⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se edicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 15g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	442	17,0	13,6	60,8	271	3,5	145
Recomendaciones diarias (Grados Cuarto y Quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	22%	24%	21%	22%	25%	40%	10%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

<div>  <div> La educación de todos </div> </div> <div> GUÍA PARA EL DISEÑO MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO </div> <div>  </div>							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	Todos los días	15 g	15 g	220 cm ³ (mitad agua - mitad leche)		
	Leche de vaca, entera en polvo o		120 cm ³	120 cm ³			
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada						
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)	Todos los días	12 g	12 g			
	Avena/fleca de maíz o		14 g (porción)	14 g (porción)			
ALIMENTO PROTEICO²	Chocolate		80 g	80 g			
	Fruta en jugo	3 veces por semana					
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Queso		40 g	40 g			
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	Carné roja		140 g	140 g			
	Carné blanca		113 g	113 g			
	Huevos (ejemplos)						
CEREAL ACOMPAÑANTE³	Huevo de gallina		55 g	50 g			
	Leguminosas secas (ejemplos)						
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		35 g	35 g			
	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Todos los días					
	Ejemplos						
	Galletas/tostadas o		28 g	28 g			
	Pan, mojon, almojibana o		85 g	85 g			
	Arepas/emvuello		100 g	100 g			
	Arroz o		51 g	51 g			
	Pasta o		55 g	55 g			
	Plátano o		158 g	95 g			
	Papa, yuca, ñame, arracacha		131 g	105 g			
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS						
FRUTA⁴	Frutas (ejemplos)	2 veces por semana	Depende del tipo de fruta	130 g	130 g		
AZÚCARES	Porción de fruta entera o picada						
	GRUPO VI: AZÚCARES						
GRASAS	Ejemplos	Todos los días	8 g	8 g			
	Azúcar		10 g	10 g			
AGUA⁵	GRUPO V: GRASAS						
	Ejemplos	Todos los días	35 cm ³ (total semanal)	35 cm ³ (total semanal)			
	Aceite Vegetal						
	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³			
Condimentos, APORTES NUTRICIONALES MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTES PROMEDIO DIARIO	509	18,3	17,0	68,2	230	3,0	172
Recomendaciones diarias (Grados Sexto, séptimo, octavo, noveno)	2491	87,2	83,0	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	20%	21%	20%	20%	21%	31%	11%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 3 veces a la semana; de las cuales se recomienda incluir como mínimo 2 veces carne roja, blanca o huevo y máximo 1 vez a la semana leguminosa o queso. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafirmadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTES PROMEDIO DIARIO	544	20,4	17,3	74,2	310	4,0	179
Recomendaciones diarias (Grados Sexto, séptimo, octavo, noveno)	2491	87,2	83,0	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	22%	23%	21%	21%	28%	43%	12%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón



La educación
de todos

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE
MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA
			PESO BRUTO	PESO NETO	
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				
	Leche (ejemplos)	Todos los días	15 g	15 g	220 cm3 (mitad agua - mitad leche)
	Leche de vaca, entera en polvo o		120 cm ³	120 cm ³	
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada				
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)				
Avena/fleca de maíz o	Todos los días	12 g	12 g		
Chocolate		14 g (porción)	14 g (porción)		
Fruta en jugo		80 g	80 g		
ALIMENTO PROTEICO ²	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				
	Productos Lácteos (ejemplos)				
	Queso	3 veces por semana	45 g	45 g	45 g
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS				
	Carnes (ejemplos)				
	Carne roja		172 g	172 g	110 g
	Carne blanca		138 g	138 g	110 g
	Huevos (ejemplos)				
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g
	Leguminosas secas (ejemplos)				
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	45 g		45 g	135 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS				
	Ejemplos				
	Galletas/tostadas o	Todos los días	28 g	28 g	28 g
	Pan, mojon, almoglabana o		100 g	100 g	100 g
	Arepas/empuello		135 g	135 g	135 g
	Arroz o		62 g	62 g	140 g
	Pasta o		68 g	68 g	155 g
	Plátano o		225 g	135 g	135 g
	Papa, yuca, ñame, amacacha		181 g	145 g	145 g
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS				
Frutas (ejemplos)	2 veces por semana				
Porción de fruta entera o picada		Depende del tipo de fruta	135 g	135 g	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES				
	Ejemplos	Todos los días			
	Azúcar		8 g	8 g	
Panela	10 g	10 g			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS				
	Ejemplos	Todos los días			
Aceite Vegetal	45 cm ³ (total semanal)		45 cm ³ (total semanal)		
AGUA ⁴	AGUA				
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³	

Condimentos:

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁵ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	592	21	20	79,3	245	3	191
Recomendaciones diarias (Grados décimo y once - ciclo complementario)	2900	101,5	96,7	406,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	20%	21%	21%	20%	22%	30%	13%

Observaciones:

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3603 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable

¹ **Bebidas con Leche:** La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche

² **Alimento proteico:** La frecuencia de alimento proteico es 3 veces a la semana; de las cuales se recomienda incluir como mínimo 2 veces carne roja, blanca o huevo y máximo 1 vez a la semana leguminosa o queso. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cordero. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ **Cereal acompañante:** Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

⁴ **Fruta:** El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.

⁵ **Agua:** Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.

⁶ **Condimentos:** Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafortificadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.

⁷ **Sodio:** aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	627	23,2	20,2	85,3	325	4,5	198
Recomendaciones diarias (Grados décimo y once - ciclo complementario)	2900	101,5	96,7	406,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	22%	23%	21%	21%	30%	38%	13%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

2. Guías para el diseño de Minutas Complemento Alimentario Almuerzo, modalidad preparada en sitio o comida caliente transportada, aporte Nutricional 30% de las Recomendaciones diarias de Energía y Nutrientes, actividad física moderada, según grado y nivel escolar

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA GRADO: PREESCOLAR							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO1	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	4 Veces por semana	Carne roja	47 g	47 g	30 g		
		Carne blanca	38 g	38 g	30 g		
	1 vez por semana	Huevos (ejemplos)					
		Huevo de gallina	55 g	50 g	50 g		
CEREALES3	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos						
	Todos los días	Arroz o	24 g	24 g	55 g		
		Pasta	26 g	26 g	60 g		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL4	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos						
	Todos los días	Plátano o	95 g	57 g	57 g		
		Papa, yuca, ñame, arracacha o	78 g	62 g	62 g		
		Arepá, bollo o	50 g	50 g	50 g		
		Pan	40 g	40 g	40 g		
ENSALADA O VERDURA CALIENTES5	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de verdura				
Ensalada o Verdura Caliente	50 g		50 g				
BEBIDA6	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de fruta				
Fruta en jugo	60 g		200 cm ³				
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS7	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)						
	3 veces por semana	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o	100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³		
		Leche de vaca, entera en polvo	13 g	13 g	13 g		
		Productos lácteos (ejemplos)					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos						
	Todos los días	Azúcar	6 g	6 g			
		Panela	8 g	8 g			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos						
AGUA8	Aceite Vegetal						
	Todos los días	35 cm ³ (total semanal)	35 cm ³ (total semanal)				
CONDIMENTOS9	AGUA						
	Todos los días*	150 cm ³	150 cm ³				
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	32%	34%	31%	31%	16%	52%	12%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
2. Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
2. Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
3. Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
4. Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
5. Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
6. Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
7. Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
8. Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo							
9. Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realzadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
10. Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con Inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	452	17,7	13,7	62,3	190	4,0	139
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
Adecuación total	35%	39%	32%	34%	27%	71%	12%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO								
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA			
			PESO BRUTO	PESO NETO				
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS							
	Carnes (ejemplos)	4 Veces por semana						
	Carne roja		55 g	55 g	35 g			
	Carne blanca		44 g	44 g	35 g			
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana						
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g			
CEREALES ³	Leguminosas secas ² (ejemplos)	2 veces por semana						
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		8 g	8 g	24 g			
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS							
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	Ejemplos	Todos los días						
	Aroz o		31 g	31 g	70 g			
	Pasta		37 g	37 g	85 g			
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS							
	Ejemplos	Todos los días						
	Plátano o		108 g	65 g	65 g			
Papa, yuca, ñame, arracacha o	88 g		70 g	70 g				
Añapa, bollo o	60 g		60 g	60 g				
Pan	50 g		50 g	50 g				
ENSALADA O VERDURA CALIENTES ⁵	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS							
	Verduras (ejemplos)	Todos los días						
Ensalada o Verdura Caliente	Depende del tipo de verdura		60 g	60 g				
BEBIDAS ⁶	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS							
	Frutas (ejemplos)	Todos los días						
Fruta en jugo	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g				
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS							
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana						
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³			
	Leche de vaca, entera en polvo		13 g	13 g	13 g			
	Productos lácteos (ejemplos)							
	Queso		12 g	12 g	12 g			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES							
	Ejemplos	Todos los días						
	Azúcar		6 g	6 g				
Panela	8 g		8 g					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS							
	Ejemplos	Todos los días						
Aceite Vegetal	45 cm ³ (total semanal)		45 cm ³ (total semanal)					
AGUA ⁸	AGUA							
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	180 cm ³	180 cm ³				
Condimentos ⁹								
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN								
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg	
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152	
Recomendaciones diarias (Grados Primero, Segundo, Tercero)	1629	57,0	54,3	228,1	800	6,2	1200	
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	15%	56%	13%	
Observaciones								
<p>NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable</p> <p>* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.</p> <p>¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana, de las cuales 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.</p> <p>² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.</p> <p>³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.</p> <p>⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.</p> <p>⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.</p> <p>⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana) se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.</p> <p>⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.</p> <p>⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.</p> <p>⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, rehidratadores de sabor artificial, o condimentos o salinas ultraprocesadas.</p> <p>¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.</p> <p>La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.</p>								
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 16g de Bienestarina* (si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)								
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	535	20,6	16,5	73,3	202	4,5	159	
Recomendaciones diarias (Grados Primero, Segundo, Tercero)	1629	57,0	54,3	228,1	800	6,2	1200	
Adecuación total	33%	36%	30%	32%	25%	73%	13%	
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón								

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA PRIMARIA - GRADOS: CUARTO, QUINTO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)	4 Veces por semana					
	Carne roja		63 g	63 g	40 g		
	Carne blanca		50 g	50 g	40 g		
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas ² (ejemplos)	2 veces por semana					
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	17 g	17 g	50 g				
CEREALES ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Arroz o		40 g	40 g	90 g		
Pasta	46 g		46 g	105 g			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Plátano o		142 g	85 g	85 g		
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		119 g	95 g	95 g		
	Arveja, bonito o		75 g	75 g	75 g		
	Pan		50 g	50 g	50 g		
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS							
ENSALADA O VERDURA CALIENTE ⁵	Verduras (ejemplos)	Todos los días					
	Ensalada o Verdura Caliente		Depende del tipo de verdura	65 g	65 g		
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
BEBIDA ⁶	Frutas (ejemplos)	Todos los días					
	Fruta en jugo		Depende del tipo de fruta	60 g	60 g		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³		
	Leche de vaca, entera en polvo		13 g	13 g	13 g		
	Productos lácteos (ejemplos)						
	Queso		30 g	30 g	30 g		
AZÚCARES ⁸	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
	Azúcar		6 g	6 g			
	Panela		8 g	8 g			
GRUPO V. GRASAS							
GRASAS ⁹	Ejemplos	Todos los días					
	Acid. Vegetal		55 cm ³ (total semanal)	55 cm ³ (total semanal)			
AGUA ¹⁰	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	180 cm ³	180 cm ³			
Condimentos ⁹							
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹¹ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
Recomendaciones diarias (Grados cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	31%	33%	30%	30%	15%	48%	13%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos genéricos los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculados de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reazadores de sabor artificial, o condimentos o salinas ultra procesadas.							
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventorial, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 16g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	650	24,9	20,4	88,4	240	5,2	207
Recomendaciones diarias (Grados cuarto y quinto)	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	33%	36%	31%	32%	22%	60%	14%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							


GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)	4 Veces por semana					
	Carné roja		78 g	78 g	50 g		
	Carné blanca		63 g	63 g	50 g		
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
CEREALES ³	Leguminosas secas ² (ejemplos)	2 veces por semana					
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		25 g	25 g	75 g		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Aroz o		56 g	56 g	125 g		
Papa	60 g		60 g	135 g			
ENSALADA O VERDURA CALIENTE ⁵	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)	Todos los días					
	Ensalada o Verdura Caliente		Depende del tipo de verdura	70 g	70 g		
	BEBIDA ⁶	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
		Frutas (ejemplos)	Todos los días				
Fruta en jugo		Depende del tipo de fruta		60 g	60 g		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o		120 cm ³	120 cm ³	120 cm ³		
	Leche de vaca, entera en polvo		15 g	15 g	15 g		
	Productos lácteos (ejemplos)						
	Queso		35 g	35 g	35 g		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
	Azúcar		8 g	8 g			
Paneta	10 g		10 g				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Aceite Vegetal		70 cm ³ (total semanal)	70 cm ³ (total semanal)			
AGUA ⁸	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³			
Condimentos ⁹							
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
Recomendaciones diarias (Grados sexto, séptimo, octavo, noveno)	2491	87,2	83,0	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	17%	53%	16%
Observaciones							
<p>NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de alimentos, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable</p> <p>* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.</p> <p>¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana, de las cuales: 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.</p> <p>² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.</p> <p>³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.</p> <p>⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.</p> <p>⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.</p> <p>⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana) se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.</p> <p>⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.</p> <p>⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.</p> <p>⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, rehidratadores de sabor artificial, o condimentos o salinas ultraprocesadas.</p> <p>¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.</p> <p>La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.</p>							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 15g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	800	30,4	25,0	109,4	267	6,1	244
Recomendaciones diarias (Grados sexto, séptimo, octavo, noveno)	2491	87,2	83,0	348,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	32%	35%	30%	31%	24%	64%	16%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA MEDIA - GRADOS: DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)	4 Veces por semana					
	Carne roja		94 g	94 g	60 g		
	Carne blanca	75 g	75 g	60 g			
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
CEREALES ³	Leguminosas secas ² (ejemplos)	2 veces por semana					
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		40 g	40 g	120 g		
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	Ejemplos	Todos los días					
	Amarillo o		62 g	62 g	140 g		
	Papa		64 g	64 g	145 g		
GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS							
ENSALADA O VERDURA CALIENTES ⁵	Ejemplos		Todos los días				
	Plátano o	225 g		135 g	135 g		
	Papa, yuca, ñame, amacacha o	175 g		140 g	140 g		
	Arepá, bollo o	120 g		120 g	120 g		
	Pan	80 g		80 g	80 g		
BEBIDAS ⁶	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de verdura		90 g	90 g	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g	
	Fruta en jugo						
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	AZÚCARES	Leche (ejemplos)	3 veces por semana				
Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o		120 cm ³		120 cm ³	120 cm ³		
Leche de vaca, entera en polvo		15 g		15 g	15 g		
Productos lácteos (ejemplos)							
GRASAS	Queso		45 g	45 g	45 g		
	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
Azúcar	8 g		8 g				
AGUAS	Panela		10 g	10 g			
	GRUPO V. GRASAS						
AGUAS	Ejemplos	Todos los días					
	Aceite Vegetal		80 cm ³ (total semanal)	80 cm ³ (total semanal)			
AGUAS		Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³			
Condimentos ⁸							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	897	34,0	28,8	120,9	223	6,1	289
Recomendaciones diarias (Grados décimo, once-ciclo complementario)	2900	101,5	96,7	406,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	31%	33%	30%	30%	20%	51%	19%
Observaciones:							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMOR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana, de las cuales 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana) se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realzadores de sabor artificial, condimentos o salmas ultraprocesados.							
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	933	36,1	29,1	126,9	303	7,1	296
Recomendaciones diarias (Grados décimo, once-ciclo complementario)	2900	101,5	96,7	406,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	32%	36%	30%	31%	28%	60%	20%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

3. Guías para el diseño de Minutas Complemento Alimentario jornada mañana/tarde, modalidad industrializada, aporte Nutricional 20% de las Recomendaciones diarias de Energía y Nutrientes, actividad física moderada, según grado y nivel escolar

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE MODALIDAD INDUSTRIALIZADA							
GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL/S DÍAS	TAMAÑO DE PORCIÓN (pese neto)					
		GRADO: PREESCOLAR	PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	PRIMARIA - GRADOS: CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ¹	Todos los días	180 cm ³	200 cm ³	200 cm ³	200 cm ³	200 cm ³	
		15 g (queso en caso de suministrarlo)	20 g (queso en caso de suministrarlo)	25 g (queso en caso de suministrarlo)	35 g (queso en caso de suministrarlo)	45 g (queso en caso de suministrarlo)	
DERIVADOS DE CEREAL ²	Todos los días	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 35 g *Pastelería y repostería: 35 g *Panificados: 40 g *Galletas: 12 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 50 g *Pastelería y repostería: 50 g *Panificados: 60 g *Galletas: 12 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 65 g *Pastelería y repostería: 65 g *Panificados: 70 g *Galletas: 24 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 85 g *Pastelería y repostería: 85 g *Panificados: 95 g *Galletas: 32 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 120 g *Pastelería y repostería: 120 g *Panificados: 100 g *Galletas: 32 g	
FRUTAS ³	3 veces por semana	100 g	100 g	120 g	120 g	120 g	
FRUTOS SECOS, AZÚCARES ⁴	2 veces por semana	Ejemplos: *Dulces: Bocado 14 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 20 g *Maní: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 14 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 30 g *Maní: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 25 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 45 g *Maní: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 25 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 60 g *Maní: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 30 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 60 g *Maní: 50 g	
Observaciones							
Nota: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo inductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.							
¹ Leche y productos lácteos: Si no se cuenta con cadena de frío, los productos deben ser UHT; La entrega de saborizada se permite máximo 1 vez por semana, de igual manera se puede incluir la entrega de Queso, en lugar de bebida máximo 1 vez por semana.							
² Derivados de Cereal: Acompañantes preparados a partir de cereales que pueden incluir entre sus ingredientes huevo, mezclas vegetales, derivados de la Quinua (si es el hábito de la región), queso, incluye productos de panadería (el pan o galleta se puede ofrecer máximo 2 veces por semana). No se permite la entrega de cereales extruidos.							
³ Frutas: Frescas, puede ser enteras o en porción (picadas) garantizando calidad e inocuidad; incluir fruta de cosecha							
⁴ Frutos secos, azúcares: Se debe programar el día que no se entreguen frutas.							
<div>Página 1</div>							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INDUSTRIALIZADA							
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN GRADO PREESCOLAR	280	7,7	8,7	41,7	162	1,4	246
RECOMENDACIÓN GRADO PREESCOLAR	1398	32,5	36,1	211,3	708	5,6	1133
% ADECUACIÓN	22%	24%	24%	20%	23%	24%	22%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	351	9,7	11,2	51,8	194	1,8	329
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	1629	49,7	48,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	22%	24%	25%	20%	24%	28%	27%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	427	11,3	13,6	63,3	218	2,2	403
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	1994	49,9	55,4	324,8	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	21%	23%	25%	20%	20%	25%	27%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	511	13,7	16,9	74,5	248	2,8	522
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	21%	22%	24%	18%	23%	29%	35%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	577	15,7	19,4	83,0	274	3,3	622
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	2990	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	20%	22%	24%	18%	25%	28%	41%

4. Guías para el diseño de Minutas Complemento Alimentario jornada mañana/tarde, modalidad preparada en sitio o comida caliente transportada, aporte Nutricional 25% de las Recomendaciones diarias de Energía y Nutrientes, actividad física leve, según grado y nivel escolar



La educación de todos

Mineducación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE MODALIDAD INDUSTRIALIZADA



GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL/S DÍAS	TAMAÑO DE PORCIÓN (ese nro)				
		GRADO: PREESCOLAR	PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	PRIMARIA - GRADOS: CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ¹	Todos los días	180 cm ³ 15 g (queso en caso de suministrarlo)	200 cm ³ 20 g (queso en caso de suministrarlo)	200 cm ³ 25 g (queso en caso de suministrarlo)	200 cm ³ 35 g (queso en caso de suministrarlo)	200 cm ³ 45 g (queso en caso de suministrarlo)
DERIVADOS DE CEREAL ²	Todos los días	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 35 g *Pastelería y repostería: 35 g *Panificados: 40 g *Galletas: 12 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 50 g *Pastelería y repostería: 50 g *Panificados: 60 g *Galletas: 12 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 65 g *Pastelería y repostería: 65 g *Panificados: 70 g *Galletas: 24 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 85 g *Pastelería y repostería: 85 g *Panificados: 95 g *Galletas: 32 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 120 g *Pastelería y repostería: 120 g *Panificados: 100 g *Galletas: 32 g
FRUTAS ³	3 veces por semana	100 g	100 g	120 g	120 g	120 g
FRUTOS SECOS, AZÚCARES ⁴	2 veces por semana	Ejemplos: *Dulces: Bocadillo 14 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 20 g *Maní: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocadillo 14 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 30 g *Maní: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocadillo 25 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 45 g *Maní: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocadillo 25 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 60 g *Maní: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocadillo 30 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 60 g *Maní: 50 g

Observaciones

Nota: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 20% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo inductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

¹ Leche y productos lácteos: Si no se cuenta con cadena de frío, los productos deben ser UHT; La entrega de saborizada se permite máximo 1 vez por semana, de igual manera se puede incluir la entrega de Queso, en lugar de bebida máximo 1 vez por semana.

² Derivados de Cereal: Acompañantes preparados a partir de cereales que pueden incluir entre sus ingredientes huevo, mezclas vegetales, derivados de la Quinua (si es el hábito de la región), queso, incluye productos de panadería (el pan o galleta se puede ofrecer máximo 2 veces por semana). No se permite la entrega de cereales extruidos.

³ Frutas: Frescas, puede ser enteras o en porción (picadas) garantizando calidad e inocuidad; incluir fruta de cosecha.

⁴ Frutos secos, azúcares: Se debe programar el día que no se entreguen frutas.

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INDUSTRIALIZADA

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN GRADO PREESCOLAR	280	7,7	8,7	41,7	162	1,4	246
RECOMENDACIÓN GRADO PREESCOLAR	1398	32,5	36,1	211,3	708	5,6	1133
% ADECUACIÓN	22%	24%	24%	20%	23%	24%	22%

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	351	9,7	11,2	51,8	194	1,8	329
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	1629	49,7	48,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	22%	24%	25%	20%	24%	28%	27%

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	427	11,3	13,6	63,3	218	2,2	403
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	1994	49,9	55,4	324,8	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	21%	23%	25%	20%	20%	25%	27%

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	511	13,7	16,9	74,5	248	2,8	522
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	2491	62,3	69,2	404,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	21%	22%	24%	18%	23%	29%	35%

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	577	15,7	19,4	83,0	274	3,3	622
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	2990	72,5	80,6	471,3	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	20%	22%	24%	18%	25%	28%	41%



La educación es de todos

Ministerio de Educación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE

MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA

GRADO: PREESCOLAR



Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días			200 cm3 (mitad agua - mitad leche)		
	Leche (ejemplos)						
	Leche de vaca, entera en polvo o		13 g	13 g			
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	100 cm ³	100 cm ³				
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)	Todos los días					
	Avena/fecula de maíz o		10 g	10 g			
Chocolate	14 g (porción)		14 g (porción)				
ALIMENTO PROTEICO ²	Fruta en jugo		60 g	60 g			
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días					
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Queso		20 g	20 g	20 g		
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	Carne roja		70 g	70 g	45 g		
	Carne blanca		56 g	56 g	45 g		
	Huevos (ejemplos)						
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas (ejemplos)						
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		20 g	20 g	60 g		
	CEREAL ACOMPAÑANTE ³		GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Todos los días			
			Ejemplos				
			Galletas/tostadas o		14 g	14 g	14 g
Pan, mojicón, almojábana o		40 g	40 g		40 g		
Arepa/envuelto		50 g	50 g		50 g		
Arroz o		20 g	20 g		45 g		
Pasta o		24 g	24 g		55 g		
Plátano o		67 g	40 g		40 g		
Papa, yuca, ñame, arracacha		63 g	50 g		50 g		
FRUTA ⁴		GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	3 veces por semana				80 g
	Frutas (ejemplos)						
	Porción de fruta entera o picada	Depende del tipo de fruta		80 g			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	Todos los días					
	Ejemplos						
	Azúcar		4 g	4 g			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	Todos los días					
	Ejemplos						
	Acetate Vegetal		15 cm ³ (total semanal)	15 cm ³ (total semanal)			
AGUA ⁵	AGUA	Todos los días*	150 cm ³	150 cm ³			
	Agua pura apta para consumo humano						
Condimentos.							
APOORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APOORTE PROMEDIO DIARIO	345	14,3	11,1	45,0	182	2,2	124
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	58,5	40,4	175,5	700	5,6	1133
Adecuación total	27%	25%	27%	26%	26%	39%	11%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales como mínimo 3 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APOORTE PROMEDIO DIARIO	380	16,4	11,4	51,0	262	3,2	131
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	58,5	40,4	175,5	700	5,60	1133
Adecuación total	29%	28%	28%	29%	37%	58%	12%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

<div>  <div>La educación es de todos</div> <div>Mineducación</div> </div> <div> GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO </div> <div>  </div>							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	<i>Leche (ejemplos)</i>						
	Leche de vaca, entera en polvo o	Todos los días	13 g	13 g			
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada		100 cm ³	100 cm ³			
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)						
ALIMENTO PROTEICO ²	Avena/fleca de maíz o	Todos los días	10 g	10 g			
	Chocolote		14 g (porción)	14 g (porción)			
	Fruta en jugo		60 g	60 g			
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	<i>Productos Lácteos (ejemplos)</i>						
	Queso		20 g	20 g			
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	<i>Carnes (ejemplos)</i>	Todos los días					
	Carne roja		78 g	78 g			
	Carne blanca		63 g	63 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	<i>Huevos (ejemplos)</i>						
	Huevo de gallina		55 g	50 g			
	<i>Leguminosas secas (ejemplos)</i>						
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		25 g	25 g			
	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	<i>Ejemplos</i>						
	Galletas/tostadas o	Todos los días	14 g	14 g			
	Pan, mojon, almojábana o		40 g	40 g			
	Arepas/huuello		50 g	50 g			
	Arroz o		23 g	23 g			
FRUTA ⁴	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS						
	<i>Frutas (ejemplos)</i>	3 veces por semana	Depende del tipo de fruta	80 g			
	Porción de fruta entera o picada						
	GRUPO VI: AZÚCARES						
	<i>Ejemplos</i>						
AZÚCARES	Azúcar	Todos los días	4 g	4 g			
	Panela		6 g	6 g			
	GRUPO V: GRASAS						
GRASAS	<i>Ejemplos</i>	Todos los días					
	Aceite Vegetal		15 cm ³ (total semanal)	15 cm ³ (total semanal)			
AQUA ⁵	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días ⁶	150 cm ³	150 cm ³			
CONDIMENTOS							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	357	15,4	11,2	46,5	184	2,4	126
Recomendaciones diarias (Grado Primero, segundo y tercero)	1392	62,6	43,3	187,9	800	6,2	1200
Adecuación total	26%	25%	26%	25%	23%	38%	10%
OBSERVACIONES							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDF establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales como mínimo 3 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafirmadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	393	17,5	11,5	52,5	264	3,4	133
Recomendaciones diarias (Grado Primero, segundo y tercero)	1392	62,6	43,3	187,9	800	6,2	1200
Adecuación total	28%	28%	27%	28%	33%	55%	11%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

<div>  <div>La educación es de todos</div> <div>Mineducación</div> </div> <div> GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO </div> <div>  </div>							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	<i>Leche (ejemplos)</i>						
	Leche de vaca, entera en polvo o	Todos los días	13 g	13 g			
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada		100 cm ³	100 cm ³			
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)						
ALIMENTO PROTEICO ²	Avena/fleca de maíz o	Todos los días	10 g	10 g			
	Chocolite		14 g (porción)	14 g (porción)			
	Fruta en jugo		60 g	60 g			
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	<i>Productos Lácteos (ejemplos)</i>						
	Queso		20 g	20 g			
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	<i>Carnes (ejemplos)</i>	Todos los días					
	Carne roja		78 g	78 g			
	Carne blanca		63 g	63 g			
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	<i>Ejemplos</i>						
	Galletas/tostadas o	Todos los días	14 g	14 g			
	Pan, mojon, almojábana o		40 g	40 g			
	Arepas/huuello		50 g	50 g			
	Arroz o		23 g	23 g			
	Pasta o		26 g	26 g			
	Plátano o		67 g	40 g			
	Papa, yuca, ñame, arracacha		63 g	50 g			
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS						
FRUTA ⁴	<i>Frutas (ejemplos)</i>	3 veces por semana	Depende del tipo de fruta	80 g			
	Porción de fruta entera o picada						
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCARES						
	<i>Ejemplos</i>	Todos los días					
GRASAS	GRUPO V: GRASAS						
	<i>Ejemplos</i>	Todos los días					
AGUA ⁵	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días ⁶	150 cm ³	150 cm ³			
CONDIMENTOS: APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	357	15,4	11,2	46,5	184	2,4	126
Recomendaciones diarias (Grado Primero, segundo y tercero)	1392	62,6	43,3	187,9	800	6,2	1200
Adecuación total	26%	25%	26%	25%	23%	38%	10%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDF establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales como mínimo 3 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafirmadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	393	17,5	11,5	52,5	264	3,4	133
Recomendaciones diarias (Grado Primero, segundo y tercero)	1392	62,6	43,3	187,9	800	6,2	1200
Adecuación total	28%	28%	27%	28%	33%	55%	11%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							



La Educación de Todos
Mineducación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE
MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA
PRIMARIA - GRADOS CUARTO Y QUINTO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BERIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días			200 cm ³ (mitad agua - mitad leche)		
	Leche (ejemplos)						
	Leche de vaca, entera en polvo o		13 g	13 g			
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	Todos los días	100 cm ³	100 cm ³			
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)						
	Avena/leche de maíz o		10 g	10 g			
Chocolate	Todos los días	14 g (porción)	14 g (porción)				
Fruta en jugo		60 g	60 g				
ALIMENTO PROTEICO ²	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días			25 g		
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Queso		25 g	25 g			
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	Carne roja		110 g	110 g			
	Carne blanca		88 g	88 g			
	Huevos (ejemplos)		55 g	50 g			
	Huevo de gallina		30 g	30 g			
	Leguminosas secas (ejemplos)						
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja						
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Todos los días				21 g	
	Ejemplos						
	Galletas/tostadas o		21 g	21 g			
Pan, mijo/n, almohábana o	55 g		55 g				
Arepá/arevuello	70 g		70 g				
Arroz o	40 g		40 g				
Pasta o	44 g		44 g				
Plátano o	117 g		70 g				
Papa, yuca, ñame, arracacha	100 g		80 g				
FRUTA ⁴	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	3 veces por semana			80 g		
	Frutas (ejemplos)						
AZÚCARES	Porción de fruta entera o picada	Todos los días	Depende del tipo de fruta	80 g	80 g		
	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos						
	Azúcar		4 g	4 g			
GRASAS	Panacea	Todos los días	6 g	6 g			
	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos						
AGUA ⁵	Acido Vegetal	Todos los días	20 cm ³ (total semanal)	20 cm ³ (total semanal)			
	AGUA						
Aporte Nutricional Minuta Patrón			180 cm ³	180 cm ³			
Condiciones:							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	431	18,9	13,4	56,2	199	2,9	152
Recomendaciones diarias (Grados Cuarto y Quinto)	1694	76,2	52,7	228,7	1100	8,7	1500
Adecuación total	25%	25%	25%	25%	18%	33%	10%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales como mínimo 3 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realzadores de sabor artificial, o condimentos o salvas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se añada a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 15g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICDF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	466	21,0	13,7	62,2	279	3,9	159
Recomendaciones diarias (Grados Cuarto y Quinto)	1694	76,2	52,7	228,7	1100	8,7	1500
Adecuación total	28%	28%	26%	27%	25%	45%	11%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días			220 cm3 (mitad agua - mitad leche)		
	Leche (ejemplos)		15 g	15 g			
	Leche de vaca, entera en polvo o		120 cm ³	120 cm ³			
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)	Todos los días					
	Avena/flor de maíz o		12 g	12 g			
	Chocolate		14 g (porción)	14 g (porción)			
ALIMENTO PROTEICO ²	Fruta en jugo	Todos los días	60 g	60 g			
	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Queso		40 g	40 g	40 g		
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	Carne roja		140 g	140 g	90 g		
	Carne blanca		113 g	113 g	90 g		
	Huevos (ejemplos)						
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	Leguminosas secas (ejemplos)	Todos los días					
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		35 g	35 g	105 g		
	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos						
	Galletas/tostadas o		28 g	28 g	28 g		
	Pan, mójón, almórbana o		75 g	75 g	75 g		
	Arepa/empuella		90 g	90 g	90 g		
	Arroz o		47 g	47 g	106 g		
	Pasta o		50 g	50 g	114 g		
	Plátano o		150 g	90 g	90 g		
FRUTA ⁴	Papa, yuca, ñame, arracacha	3 veces por semana	125 g	100 g	100 g		
	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)						
AZÚCARES	Porción de fruta entera o picada	Depende del tipo de fruta		120 g	120 g		
	GRUPO VI: AZÚCARES						
	Ejemplos						
GRASAS	Azúcar	Todos los días	7 g	7 g			
	Mantequilla		9 g	9 g			
	GRUPO V: GRASAS						
AGUA ⁵	Ejemplos	Todos los días	25 cm ³ (total semanal)	25 cm ³ (total semanal)			
	Aceite Vegetal						
CONDIMENTOS ⁶	AGUA	Todos los días*					
	Agua pura apta para consumo humano		200 cm ³	200 cm ³			
Condimentos ⁶							
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	542	23,6	16,6	71,4	250	3,6	200
Recomendaciones diarias (Grados Sexto, séptimo, octavo, noveno)	2116	95,2	65,8	285,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	26%	25%	25%	25%	23%	38%	13%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 26% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales como mínimo 3 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.							
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, rehidratadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.							
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventarioria, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	578	25,7	16,9	77,4	330	4,7	207
Recomendaciones diarias (Grados Sexto, séptimo, octavo, noveno)	2116	95,2	65,8	285,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	27%	27%	26%	27%	30%	49%	14%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA TARDE MODALIDAD PREPARADO EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA				
			PESO BRUTO	PESO NETO					
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días			220 cm ³ (mitad agua - mitad leche)				
	Leche (ejemplos)								
	Leche de vaca, entera en polvo o		15 g	15 g					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada	120 cm ³	120 cm ³						
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)								
	Avena/fleca de maíz o	12 g	12 g						
ALIMENTO PROTEICO ²	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Todos los días							
	Productos Lácteos (ejemplos)								
	Queso		45 g	45 g					
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS								
	Carnes (ejemplos)								
	Carne roja		172 g	172 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Todos los días							
	Ejemplos								
	Galletas/tostados o		28 g	28 g					
	Pan, molido, almohábana o		80 g	80 g					
	Arepas/muñuello		120 g	120 g					
	Arroz o		60 g	60 g					
	Pasta o		65 g	65 g					
	Plátano o		208 g	125 g					
	Papa, yuca, ñame, amacacha		169 g	135 g					
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS								
FRUTA ⁴	Frutas (ejemplos)	3 veces por semana			120 g				
	Porción de fruta entera o picada		Depende del tipo de fruta						
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	Todos los días							
	Ejemplos								
	Azúcar		7 g	7 g					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	Todos los días							
	Ejemplos								
	Aceite Vegetal		35 cm ³ (total semanal)	35 cm ³ (total semanal)					
AGUA ⁵	AGUA	Todos los días ⁶	200 cm ³	200 cm ³					
Condimentos:									
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN									
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg		
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	628	27,3	19,7	81,6	265	4,2	219		
Recomendaciones diarias (Grados décimo y once - ciclo complementario)	2467	111,0	76,8	333,0	1100	11,8	1500		
Adecuación total	25%	25%	26%	25%	24%	35%	15%		
Observaciones:									
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.									
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche									
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales como mínimo 3 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.									
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.									
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha.									
⁵ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.									
⁶ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafortificadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesadas.									
⁷ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se edicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.									
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventorial, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.									
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)									
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg		
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	663	29,4	20,0	87,6	345	5,2	226		
Recomendaciones diarias (Grados décimo y once - ciclo complementario)	2467	111,0	76,8	333,0	1100	11,8	1500		
Adecuación total	27%	27%	26%	26%	31%	44%	15%		

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

5. Guías para el diseño de Minutas Complemento Alimentario Almuerzo, modalidad preparada en sitio o comida caliente transportada, aporte Nutricional 35% de las Recomendaciones diarias de Energía y Nutrientes, actividad física leve, según grado escolar

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA GRADO: PREESCOLAR									
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA				
			PESO BRUTO	PESO NETO					
ALIMENTO PROTEICO1	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS								
	Carnes (ejemplos)								
	Carne roja	4 Veces por semana	70 g	70 g	45 g				
	Carne blanca		56 g	56 g	45 g				
	Huevos (ejemplos)								
	Huevo de gallina	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g				
CEREALES3	Leguminosas secas2 (ejemplos)								
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	2 veces por semana	15 g	15 g	45 g				
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS								
	Ejemplos								
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL4	Arroz o	Todos los días	27 g	27 g	60 g				
	Pasta		32 g	32 g	73 g				
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS								
	Ejemplos								
	Plátano o	Todos los días	95 g	57 g	57 g				
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		78 g	62 g	62 g				
Arepá, bollo o	50 g		50 g	50 g					
Pan	40 g		40 g	40 g					
ENSALADA O VERDURA CALIENTE5	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS								
	Verduras (ejemplos)								
BEBIDA6	Ensalada o Verdura Caliente	Todos los días	Depende del tipo de verdura	50 g	50 g				
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS								
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS7	Frutas (ejemplos)								
	Fruta en jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	200 cm ³				
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS								
	Leche (ejemplos)								
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o	3 veces por semana	100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³				
	Leche de vaca, entera en polvo		13 g	13 g	13 g				
Productos lácteos (ejemplos)									
AZÚCARES	Queso		12 g	12 g	12 g				
	GRUPO VI. AZÚCARES								
	Ejemplos								
	Azúcar	Todos los días	5 g	5 g					
GRASAS	Panela		7 g	7 g					
	GRUPO V. GRASAS								
AGUA8	Ejemplos								
	Aceite Vegetal	Todos los días	35 cm ³ (total semanal)	35 cm ³ (total semanal)					
Agua pura apta para consumo humano						Todos los días*	150 cm ³	150 cm ³	
Condimentos9									
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN									
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg		
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	468	20,5	14,5	61,2	119	3,5	147		
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	58,5	40,4	175,5	700	5,6	1133		
Adecuación total	36%	35%	36%	35%	17%	62%	13%		
Observaciones									
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 35% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMOR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.									
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.									
2 Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.									
3 Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.									
4 Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.									
5 Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.									
6 Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.									
7 Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.									
8 Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.									
9 Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.									
10 Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realzadores de sabor artificial, o condimentos o salasa ultraprocesadas.									
11 Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.									
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.									
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)									
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg		
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	503	22,6	14,8	67,2	199	4,5	154		
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	58,5	40,4	175,5	700	5,6	1133		
Adecuación total	39%	39%	37%	38%	28%	81%	14%		
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón									

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	<i>Ejemplos</i> Carne roja Carne blanca	4 Veces por semana	75 g	75 g	48 g		
			60 g	60 g	48 g		
	<i>Ejemplos</i> Huevo de gallina Leguminosas secas ² (<i>ejemplos</i>)	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g		
			Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	2 veces por semana	15 g	15 g	45 g
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
CEREALES ³	<i>Ejemplos</i> Arroz o Pasta	Todos los días	30 g 36 g	30 g 36 g	68 g 82 g		
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	<i>Ejemplos</i> Plátano o Papa, yuca, ñame, amarachá o Avena, bollo o Pan	Todos los días	100 g 81 g 55 g 45 g	60 g 65 g 55 g 45 g	60 g 65 g 55 g 45 g		
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	<i>Ejemplos</i> Verduras (<i>ejemplos</i>) Ensalada o Verdura Caliente		Todos los días	Depende del tipo de verdura	60 g	60 g	
				GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	<i>Ejemplos</i> Frutas (<i>ejemplos</i>) Fruta en jugo	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	60 g		
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	<i>Ejemplos</i> Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o Leche de vaca, entera en polvo Productos lácteos (<i>ejemplos</i>) Queso	3 veces por semana	100 cm ³ 13 g 12 g	100 cm ³ 13 g 12 g	100 cm ³ 13 g 12 g		
	GRUPO VI. AZÚCARES						
	<i>Ejemplos</i> Azúcar Panela		Todos los días	5 g 7 g	5 g 7 g		
				GRUPO V. GRASAS			
AZÚCARES	<i>Ejemplos</i> Aceite Vegetal	Todos los días	40 cm ³ (total semanal)	40 cm ³ (total semanal)			
	GRUPO V. GRASAS						
GRASAS	<i>Ejemplos</i> Agua	Todos los días	180 cm ³	180 cm ³			
	AGUA ⁸						
Condimentos ⁹							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	505	21,8	15,9	65,7	125	3,7	157
Recomendaciones diarias (Grados Primero, Segundo, Tercero)	1392	62,6	43,3	187,9	800	6,2	1200
Adecuación total	36%	35%	37%	35%	16%	60%	13%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario de 35% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3903 de 2016 y el mínimo inductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales: 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana) se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, rehidratados de sabor artificial, condimentos o salsas ultraprocesadas.							
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventarioria, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 15g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	540	23,9	16,2	71,7	205	4,8	164
Recomendaciones diarias (Grados Primero, Segundo, Tercero)	1392	62,6	43,3	187,9	800	6,2	1200
Adecuación total	39%	38%	37%	38%	26%	77%	14%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón.							

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN

ADWCO
Observaciones

* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramo de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.

^k Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.

² Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.

4 Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.

5 Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.

6 Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

7. Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.

El Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.

* **Condimentos:** Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, o condimentos o salsas ultraprocesados.

¹⁹ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adiciona a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interconsulta, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)

* La inclusión de alimentos en un plato no reemplaza los alimentos de la misma categoría.

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO								
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA			
			PESO BRUTO	PESO NETO				
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS							
	Carnes (ejemplos)							
	Carne roja	4 Veces por semana	109 g	109 g	70 g			
	Carne blanca		88 g	88 g	70 g			
	Huevos (ejemplos)							
	Huevo de gallina	1 vez por semana	55 g	50 g	50 g			
	Leguminosas secas ² (ejemplos)							
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	2 veces por semana	35 g	35 g	105 g				
GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS								
CEREALES ³	Ejemplos							
	Arroz o Pasta	Todos los días	50 g	50 g	113 g			
GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS								
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	Ejemplos							
	Plátano o Papa, yuca, ñame, amoraña o	Todos los días	175 g	105 g	105 g			
	Arroz, bollo o		138 g	110 g	110 g			
			95 g	95 g	95 g			
	Pan		65 g	65 g	65 g			
ENSALADA O VERDURA CALIENTES ⁵	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS							
	Verduras (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de verdura		70 g	70 g		
BEBIDAS ⁶	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS							
	Frutas (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS							
	Leche (ejemplos)							
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o	3 veces por semana	120 cm ³	120 cm ³	120 cm ³			
	Leche de vaca, entera en polvo		15 g	15 g	15 g			
	Productos lácteos (ejemplos)							
Queso		35 g	35 g	35 g				
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES							
	Ejemplos							
	Azúcar	Todos los días	6 g	6 g				
Panela	9 g		9 g					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS							
	Aceite Vegetal	Todos los días	55 cm ³ (total semanal)	55 cm ³ (total semanal)				
AGUA ⁸	AGUA							
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³				
Condimentos ⁹								
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN								
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg	
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	758	33,3	22,9	100,5	192	5,4	251	
Recomendaciones diarias (Grados sexto, séptimo, octavo, noveno)	2116	95,2	65,8	285,7	1100	9,5	1500	
Adecuación total	36%	35%	35%	35%	17%	57%	17%	
Observaciones:								
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 36% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo reducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.								
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.								
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.								
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.								
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.								
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.								
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.								
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana) se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.								
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.								
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.								
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafirmadores de sabor artificial, condimentos o salmas ultracondensadas.								
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.								
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todo caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.								
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)								
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	793	35,4	23,2	106,5	272	6,5	258	
Recomendaciones diarias (Grados sexto, séptimo, octavo, noveno)	2116	95,2	65,8	285,7	1100	9,5	1500	
Adecuación total	37%	37%	35%	37%	25%	68%	17%	
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón								

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y COMIDA CALIENTE TRANSPORTADA MEDIA - GRADOS: DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)	4 Veces por semana					
	Carne roja		132 g	132 g	85 g		
	Carne blanca		106 g	106 g	85 g		
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas ² (ejemplos)	2 veces por semana					
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	40 g		40 g	120 g			
CEREALES ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Arroz o		60 g	60 g	135 g		
Pasta	63 g		63 g	143 g			
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Plátano o		217 g	130 g	130 g		
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		169 g	135 g	135 g		
	Ayapa, bonito o		115 g	115 g	115 g		
Pan	80 g		80 g	80 g			
ENSALADA O VERDURA CALIENTE ⁵	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)	Todos los días					
Ensalada o Verdura Caliente	Depende del tipo de verdura		80 g	80 g			
BEBIDAS ⁶	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	Todos los días					
Fruta en jugo	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g			
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana					
	Leche de vaca, entera líquida pasteurizada o		120 cm ³	120 cm ³	120 cm ³		
	Leche de vaca, entera en polvo		15 g	15 g	15 g		
	Productos lácteos (ejemplos)						
Queso	45 g		45 g	45 g			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
	Azúcar		6 g	6 g			
Panela	9 g		9 g				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos	Todos los días					
Aceite Vegetal	65 cm ³ (total semanal)		65 cm ³ (total semanal)				
AGUA ⁸	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³			
Condimentos ⁹							
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	884	39,3	27,0	116,4	220	6,3	301
Recomendaciones diarias (Grados décimo, once/ Ciclo Complementario)	2467	111,0	76,8	333,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	36%	35%	35%	35%	20%	53%	20%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario de 35% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo reductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El grameje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es 5 veces a la semana; de las cuales: 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer dos veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y otra por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana) se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del grameje.							
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reazadores de sabor artificial, condimentos o salsas ultraprocesadas.							
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventariable, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	919	41,4	27,3	122,4	300	7,3	307
Recomendaciones diarias (Grados décimo, once/ Ciclo Complementario)	2116	95,2	65,8	285,7	1100	9,5	1500
Adecuación total	43%	43%	41%	43%	27%	77%	20%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

6. Guías para el diseño de Minutas Complemento Alimentario jornada mañana/tarde, modalidad industrializada, aporte Nutricional 25% de las Recomendaciones diarias de Energía y Nutrientes, según grado escolar

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE MODALIDAD INDUSTRIALIZADA							
GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL/DÍAS	TAMAÑO DE PORCIÓN (peso neto)					
		GRADO: PREESCOLAR	PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	PRIMARIA - GRADOS: CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ¹	Todos los días	180 cm ³	200 cm ³	200 cm ³	200 cm ³	200 cm ³	
		30 g (queso)	30 g (queso)	35 g (queso)	45 g (queso)	45 g (queso)	
DERIVADOS DE CEREAL ²	Todos los días	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 45 g *Panificados: 45 g *Pastelería y repostería: 40 g *Galletas: 12 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 50 g *Panificados: 50 g *Pastelería y repostería: 45 g *Galletas: 12 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 70 g *Panificados: 70 g *Pastelería y repostería: 60 g *Galletas: 24 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 90 g *Panificados: 90 g *Pastelería y repostería: 80 g *Galletas: 32 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 110 g *Panificados: 110 g *Pastelería y repostería: 96 g *Galletas: 32 g	
		80 g	100 g	100 g	120 g	120 g	
FRUTAS ³	3 veces por semana	Ejemplos: *Dulces: Bocado 14 g, gelatina de Pata: 10 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 20 g *Mant: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 14 g, gelatina de Pata: 10 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 20 g *Mant: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 20 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 25 g *Mant: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 25 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 40 g *Mant: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 30 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 50 g *Mant: 50 g	
		80 g	100 g	100 g	120 g	120 g	
FRUTOS SECOS, AZÚCARES ⁴	2 veces por semana	Ejemplos: *Dulces: Bocado 14 g, gelatina de Pata: 10 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 20 g *Mant: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 14 g, gelatina de Pata: 10 g, chocolate: 12 g *Dulces a base de leche: 20 g *Mant: 40 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 20 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 25 g *Mant: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 25 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 40 g *Mant: 50 g	Ejemplos: *Dulces: Bocado 30 g, gelatina de Pata: 13 g, chocolate: 24 g *Dulces a base de leche: 50 g *Mant: 50 g	
		80 g	100 g	100 g	120 g	120 g	
Observaciones							
<p>*NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMOR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.</p> <p>¹ Leche y productos lácteos: Si no se cuenta con cadena de frío, los productos deben ser UHT; La entrega de saborizada se permite máximo 1 vez por semana, de igual manera se puede incluir la entrega de Queso máximo 1 vez por semana.</p> <p>² Derivados de Cereal: Acompañantes preparados a partir de cereales que pueden incluir entre sus ingredientes huevo, mezclas vegetales, derivados de la Quinoa (si es el hábito de la región), queso, incluye productos de panadería (el pan o galleta se puede ofrecer máximo 2 veces por semana). No se permite la entrega de cereales estruados.</p> <p>³ Frutas: Frescas, puede ser enteras o en porción (picadas) garantizando calidad e inocuidad; incluir fruta de cosecha.</p> <p>⁴ Frutos secos, azúcares: Se debe programar el día que no se entregue fruta.</p>							
Página 1							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN - MODALIDAD INDUSTRIALIZADA							
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN GRADO PREESCOLAR	336	9,9	12,7	44,2	205	1,7	281
RECOMENDACIÓN GRADO PREESCOLAR	1300	39,0	43,3	188,5	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	26%	25%	29%	23%	29%	31%	25%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	361	10,7	13,7	47,5	220	1,8	303
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	1392	41,8	46,4	201,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	26%	26%	30%	24%	27%	30%	25%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	443	12,8	17,1	58,0	247	2,4	388
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	1694	50,8	66,5	245,6	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	26%	25%	30%	24%	22%	28%	26%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	542	15,3	21,0	71,3	288	3,1	487
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	2116	63,5	70,5	306,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	26%	24%	30%	23%	26%	33%	32%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MÍNIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE	607	16,8	23,4	80,5	307	3,6	547
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE	2467	74,0	82,2	357,7	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	25%	23%	28%	23%	28%	30%	36%

7. Guías para el diseño de Minutas patrón por tiempo de consumo en Residencias Escolares, modalidad preparada en sitio, según grado escolar



La educación es de todos

Mineducación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

DESAYUNO

ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES

GRADO: PREESCOLAR



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	
			PESO BRUTO	PESO NETO		
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO II. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				200 cm ³ (mitad agua - mitad leche)	
	Leche (ejemplos)	Todos los días				
	Leche en polvo o		13 g	13 g		
	Leche entera pasteurizada		100 cm ³	100 cm ³		
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)					
	Avena/frutas de maíz o	Todos los días	10 g	10 g		
Chocolate	14 g (porción)		14 g (porción)			
Fruta en jugo	60 g		60 g			
GRUPO II. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
Productos Lácteos (ejemplos)						
ALIMENTO PROTEICO ²	Queso	Todos los días	15 g	15 g	15 g	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					
	Carnes (ejemplos)					
	Carnes rojas		63 g	63 g	40 g	
	Carnes blancas		50 g	50 g	40 g	
	Huevos (ejemplos)		55 g	50 g	50 g	
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g	
	Leguminosas secas (ejemplos)		15 g	15 g	45 g	
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		15 g	15 g	45 g	
	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS					
	Ejemplos					
	Galletas/rotas o	Todos los días	14 g	14 g	14 g	
	Pan, mojon, almojibana o		50 g	50 g	40 g	
	Anepe/arepuello		50 g	50 g	50 g	
Arroz o	22 g		22 g	50 g		
Pasta o	26 g		26 g	60 g		
Plátano o	67 g		40 g	40 g		
Papa, yuca, ñame, amacacha	63 g		50 g	50 g		
GRUPO I. FRUTAS Y VERDURAS						
Frutas (ejemplos)						
Porción de fruta entera o picada			4 veces por semana	Depende del tipo de fruta	80 g	80 g
GRUPO VI. AZÚCARES						
Ejemplos						
Azúcar	Todos los días		5 g	5 g		
Panela			7 g	7 g		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS					
	Ejemplos					
Aceite Vegetal		Todos los días	20 cm ³ (total semanal)	20 cm ³ (total semanal)		
Condimentos ⁵						
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN						
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	347	13,4	11,7	45,1	176	120
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	48,8	47,7	169	700	1133
Adecuación total	27%	28%	25%	27%	25%	11%
Observaciones:						
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable						
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche						
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 5 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de esta se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida						
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.						
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha						
⁵ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, o condimentos o salmas ultraprocésadas.						
⁶ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.						
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e intervención, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos los casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.						
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 16a de Bienestar⁷ (El cual, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestar infantil)						
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	382	15,5	12,0	51,1	256	127
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	48,8	47,7	169	700	1133
Adecuación total	29%	32%	25%	30%	37%	11%
⁷ La inclusión de Bienestar es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón						

Alimentos para Aprender



LA EDUCACIÓN DE TODOS

Ministerio de Educación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

DESAYUNO

ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES

PRIMARIA - GRADOS CUARTO Y QUINTO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				200 cm3 (mitad agua - mitad leche)		
	Leche (ejemplos)						
	Todos los días	Leche en polvo o	13 g	13 g			
		Leche entera pasteurizada	100 cm ³	100 cm ³			
		Para preparación de las bebidas (ejemplos)					
	Todos los días	Avena/trucha de maíz o	10 g	10 g			
Chocolate		14 g (porción)	14 g (porción)				
Fruta en jugo		60 g	60 g				
ALIMENTO PROTEICO ²	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Todos los días	Queso	30 g	30 g			
		GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					
		Carnes (ejemplos)					
		Carne roja	94 g	94 g			
		Carne blanca	75 g	75 g			
		Huevos (ejemplos)					
	Huevo de gallina	55 g	50 g				
	Leguminosas secas (ejemplos)						
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	25 g	25 g					
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos						
	Todos los días	Galletitas/tostadas o	21 g	21 g			
		Pan, mojado, almojábana o	70 g	70 g			
		Arepas/muslito	100 g	100 g			
		Arroz o	53 g	53 g			
		Pasta o	57 g	57 g			
		Plátano o	103 g	110 g			
		Papa, yuca, ñame, amacacha	150 g	120 g			
		GRUPO V. FRUTAS Y VERDURAS					
Frutas (ejemplos)							
Porción de fruta entera o picada	4 veces por semana	Depende del tipo de fruta	120 g	120 g			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos						
	Azúcar	5 g	5 g				
GRASAS	GRUPO VII. GRASAS						
	Ejemplos						
	Aceite Vegetal	Todos los días	45 cm ³ (total semanal)	45 cm ³ (total semanal)			
Condimentos⁵							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁶ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	525	18,7	18,8	67,7	214	3,1	166
Recomendaciones diarias (Primaria: grados Cuarto y Quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	26%	25%	26%	26%	19%	36%	11%
Observaciones							
<p>NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable</p>							
¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche							
² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 5 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha							
⁵ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, reafirmadores de sabor artificial, condimentos o salazas ultraprocesadas.							
⁶ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional de Nutrición y Dietética de la E.T.C.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	561	20,8	19,1	73,7	294	4,1	173
Recomendaciones diarias (Primaria: grados Cuarto y Quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	28%	28%	26%	28%	27%	48%	12%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							



La educación es de todos

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL
DESAYUNO
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES
SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	
			PESO BRUTO	PESO NETO		
BEBIDA CON LECHE ¹	GRUPO II: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				220 cm ³ (mitad agua - mitad leche)	
	Leche (ejemplos)	Todos los días	15 g	15 g		
	Leche en polvo o Leche entera esterilizada		120 cm ³	120 cm ³		
	Para preparación de las bebidas (ejemplos)					
	Avena/flor de maíz o Chocolate	Todos los días	12 g	12 g		
	Fruta en jugo		14 g (porción)	14 g (porción)		
ALIMENTO PROTEICO ²	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS					
	Productos Lácteos (ejemplos)					
	Queso	Todos los días	40 g	40 g	40 g	
	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					
	Carnes (ejemplos)					
	Carnes rojas		125 g	125 g	80 g	
	Carnes blancas		100 g	100 g	80 g	
	Huevos (ejemplos)					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g	
	Leguminosas secas (ejemplos)					
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		35 g	35 g	105 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE ³	GRUPO I: CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS					
	Ejemplos					
	Galletas/tostadas o Pan, majadón, almojábana o Arepales/muevito	Todos los días	28 g	28 g	28 g	
	Arroz o Pasta o Plátano o Papa, yuca, ñame, amarachi		80 g	80 g	80 g	
			110 g	110 g	110 g	
			60 g	60 g	135 g	
			66 g	66 g	150 g	
			217 g	130 g	130 g	
			175 g	140 g	140 g	
FRUTA ⁴	GRUPO V: FRUTAS Y VERDURAS					
	Frutas (ejemplos)	4 veces por semana	Depende del tipo de fruta	140 g	140 g	
AZÚCARES	GRUPO VI: AZÚCARES					
	Ejemplos					
GRASAS	GRUPO V: GRASAS					
	Ejemplos					
	Aceite Vegetal	Todos los días	50 cm ³ (total semanal)	50 cm ³ (total semanal)		

Condimentos⁵

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	SodioE mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	626	23,4	21,7	81,1	256	3,8	204
Recomendaciones diarias (Secundaria: grados Sexto, séptimo, octavo, noveno)	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
Adecuación total	25%	25%	24%	25%	23%	40%	14%

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMOIR establecido en la Resolución 3903 de 2016 y el mínimo inductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable

¹ Bebidas con Leche: La porción de leche incluida en la minuta patrón, es necesaria para preparar bebidas mitad agua-mitad leche

² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 5 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 2 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

⁴ Fruta: El peso bruto de las frutas varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido, se recomienda la inclusión de frutas de cosecha

⁵ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, teniéndolos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, condimentos o salsas ultraprocesadas.

⁶ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adiciona a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de Tox de Bienestarías⁷ (Bebidas, en caso que la entidad acompañante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarías)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	SodioE mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	662	25,5	22,0	87,1	336	4,9	211
Recomendaciones diarias (Secundaria: grados Sexto, séptimo, octavo, noveno)	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
Adecuación total	27%	27%	24%	27%	31%	51%	14%

⁷ La inclusión de Bienestarías es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

Alimentos para Aprender

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL/DÍAS	TAMAÑO DE PORCIÓN (peso neto)				
		GRADO: PREESCOLAR	PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	PRIMARIA - GRADOS: CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO
PRODUCTOS LÁCTEOS ¹	Todos los días	20 g (queso)	20 g (queso)	25 g (queso)	30 g (queso)	35 g (queso)
DERIVADOS DE CEREALES ²	Todos los días	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 20 g *Panificados: 20 g *Pastelería y repostería: 15 g *Galletas: 14 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 40 g *Panificados: 40 g *Pastelería y repostería: 30 g *Galletas: 14 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 60 g *Panificados: 50 g *Pastelería y repostería: 40 g *Galletas: 21 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 60 g *Panificados: 60 g *Pastelería y repostería: 50 g *Galletas: 24 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 70 g *Panificados: 70 g *Pastelería y repostería: 60 g *Galletas: 24 g
FRUTAS ³	Todos los días	60 g	70 g	80 g	100 g	110 g

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 10% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

¹ Leche y productos lácteos: Se incluye entrega de queso

² Derivados de Cereales: Acompañantes preparados a partir de cereales que pueden incluir entre sus ingredientes huevo, mezclas vegetales, derivados de la Quinua (si es el hábito de la región), queso, incluye productos de panadería (el pan o galleta se puede ofrecer máximo 4 veces por semana). No se permite la entrega de cereales extrudidos

³ Frutas: Frescas, puede ser enteras o en porción (picadas) garantizando calidad e inocuidad, incluir fruta de cosecha

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRON - REFRIGERIO DE LA MAÑANA

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRON GRADO PREESCOLAR	155	6,0	6,3	17,6	126	1,0	203
RECOMENDACIÓN GRADO PREESCOLAR	1300	48,8	47,2	169	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN	12%	12%	13%	10%	18%	18%	18%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRON PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	207	7,3	7,5	26,2	143	1,5	244
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	13%	12%	13%	12%	18%	24%	20%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRON PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	259	9,2	9,6	32,6	176	1,9	312
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	13%	12%	13%	13%	16%	22%	21%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRON SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO, NOVENO	314	11,1	11,6	39,6	214	2,3	375
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO, NOVENO	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	13%	12%	13%	12%	19%	24%	25%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRON MEDIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	360	12,8	13,5	44,9	249	2,6	434
RECOMENDACIÓN MEDIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	2900	108,8	106,3	377,0	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	12%	12%	13%	12%	23%	22%	29%

APORTE NUTRICIONAL - MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁹ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	423	16.0	14.3	55.2	106	3.0	130
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1360	48.8	47.7	169	700	5.6	1133
Adecuación total	33%	33%	30%	33%	15%	54%	11%

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos representativos los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta provisión de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMCDR establecido en la Resolución 3803 de 2016, el mínimo irreductible de proteínas, así como los demás estándares establecidos en el evento de Alimentación Saludable.

¹⁰⁰ **Sodio:** aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Clínica de la ETC.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	458	18,1	14,6	61,2	186	4,1	137
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1360	48,8	47,7	169	700	5,6	1133
Adecuación total	35%	37%	31%	36%	27%	73%	12%

^a La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL							
ALMUERZO							
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES							
PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO1	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)	6 veces por semana					
	Carne roja		55 g	55 g	35 g		
	Carne blanca		44 g	44 g	35 g		
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas2 (ejemplos)	3 veces por semana					
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	15 g		15 g	45 g			
CEREALES3	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Ayroz o		33 g	33 g	75 g		
	Pasta		35 g	35 g	80 g		
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL4	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Plátano o		116 g	70 g	70 g		
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		94 g	75 g	75 g		
	Arepas, bollo o		60 g	60 g	60 g		
	Pan		40 g	40 g	40 g		
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)	Todos los días					
	Ensalada o Verdura Caliente		Depende del tipo de verdura		60 g	60 g	
BEBIDAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	Todos los días					
	Fruta en jugo		Depende del tipo de fruta		60 g	60 g	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS5	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana					
	Leche en polvo o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³		
	Leche entera pasteurizada o		13 g	13 g	13 g		
	Productos lácteos (ejemplos)						
	Queso		30 g	30 g	30 g		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
	Azúcar		5 g	5 g			
	Panela		7 g	7 g			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Aceite Vegetal		55 cm ³ (total semanal)	55 cm ³ (total semanal)			
AGUAS	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	150 cm ³	150 cm ³			
Condimentos6							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio** mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	530	19,4	18,6	68,5	128	3,6	163
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados Primero, Segundo, Tercero)	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
Adecuación total	33%	32%	31%	32%	16%	58%	14%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El grámaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
1 Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales 6 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
2 Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer tres veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y dos por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes							
3 Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
4 Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
5 Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
6 Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de lonchada se permite máximo 1 vez a la semana.							
7. Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del grámaje.							
8 Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo							
10 Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, sazonadores de sabor artificial, condimentos o salvas ultraprocesadas.							
11 Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los platos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del plato de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e intervención, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	565	21,5	18,9	74,5	208	4,7	170
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados Primero, Segundo, Tercero)	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
Adecuación total	35%	35%	32%	35%	26%	75%	14%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no neutraliza los alimentos de la minuta patrón							

COMPONENTE		GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	
				PESO BRUTO	PESO NETO		
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)		6 veces por semana				
	Carne roja			70 g	70 g	45 g	
	Carne blanca			56 g	56 g	45 g	
	Huevos (ejemplos)		1 vez por semana				
	Huevo de gallina			55 g	50 g	50 g	
	Leguminosas secas ² (ejemplos)		3 veces por semana				
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		25 g		25 g	75 g		
CEREALES ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos		Todos los días				
	Arroz o			45 g	45 g	100 g	
Pasta		51 g		51 g	115 g		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos		Todos los días				
	Plátano o			142 g	85 g	85 g	
	Papa, yuca, ñame, amasacha o			113 g	90 g	90 g	
	Arepá, bollo o			65 g	65 g	65 g	
	Pan			50 g	50 g	50 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)		Todos los días	Depende del tipo de verdura		60 g	
BEBIDAS ⁵	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)		Todos los días	Depende del tipo de fruta		60 g	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁷	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)		3 veces por semana				
	Leche en polvo o			100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³	
	Leche entera pasteurizada o			13 g	13 g	13 g	
	Productos lácteos (ejemplos)						
	Queso		40 g	40 g	40 g		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos		Todos los días				
	Azúcar			5 g	5 g		
Panela		7 g		7 g			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos		Todos los días	65 cm ³ (total semanal)	65 cm ³ (total semanal)		
AGUAS	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano		Todos los días*	180 cm ³	180 cm ³		
Condimentos ⁸							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	553	24,7	21,9	85,7	149	4,5	194
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1109	8,7	1500
Adecuación total	33%	33%	30%	33%	14%	51%	13%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días, de los cuales 6 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosa se deben ofrecer tres veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y dos por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo.							
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, sazonadores de sabor artificial, condimentos o salmas ultraprocesadas.							
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventario, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 15g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	689	26,8	22,2	91,7	229	5,5	201
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1109	8,7	1500
Adecuación total	35%	36%	30%	35%	21%	64%	13%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón.							

* La inclusión de Bienestar es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta estándar.

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL							
ALMUERZO							
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES							
MEDIA - GRADOS: DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)						
	Carne roja	6 Veces por semana	109 g	109 g	70 g		
	Carne blanca		88 g	88 g	70 g		
	Huevos (ejemplos)	1 vez por semana					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas ² (ejemplos)	3 veces por semana					
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		35 g	35 g	105 g			
CEREALES ³	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos						
	Arroz o	Todos los días	60 g	60 g	135 g		
	Pasta		64 g	64 g	145 g		
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL ⁴	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos						
	Plátano o	Todos los días	258 g	125 g	125 g		
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		163 g	130 g	130 g		
	Avena, bollo o		90 g	90 g	90 g		
	Pan		80 g	80 g	80 g		
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Venduras (ejemplos)	Todos los días					
	Ensalada o Verdura Caliente		Depende del tipo de verdura	80 g	80 g		
BEBIDAS ⁵	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	Todos los días					
	Fruta en jugo		Depende del tipo de fruta	80 g	80 g		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁶	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)						
	Leche en polvo o	3 veces por semana	120 cm ³	120 cm ³	120 cm ³		
	Leche entera pasteurizada o		15 g	15 g	15 g		
	Productos Lácteos (ejemplos)						
	Queso		65 g	65 g	65 g		
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos						
	Azúcar	Todos los días	6 g	6 g			
	Panela		8 g	8 g			
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos						
	Aceite Vegetal	Todos los días	95 cm ³ (total semanal)	95 cm ³ (total semanal)			
AGUAS	AGUA						
	Agua pura apta para consumo humano	Todos los días*	200 cm ³	200 cm ³			
Condimentos ⁸							
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ¹⁰ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	894	35,2	31,6	112,7	204	5,9	285
Recomendaciones diarias (Media: grados décimo, once, Ciclo Complementario)	2900	188,8	106,3	377,8	1198	11,8	1508
Adecuación total	31%	32%	30%	30%	19%	50%	19%
Observaciones							
NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 30% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016; si mínimo productivo de proteína, así como los demás insumos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable							
* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
¹ Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de los cuales 6 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y 1 vez a la semana huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
² Leguminosas: Las preparaciones de leguminosas se deben ofrecer tres veces por semana y deben ir acompañadas una vez a la semana por huevo y dos por carne. La oferta de leguminosas no excluye la oferta de carnes.							
³ Cereales: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁴ Tubérculos, raíces, plátanos y derivados de cereal: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región.							
⁵ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
⁶ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
⁷ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
⁸ Agua: Se debe incorporar de manera paulatina el consumo de agua por parte de los estudiantes hasta llegar que este consumo se realice todos los días, en todo caso, este consumo debe ir en el marco de un proceso de Educación Alimentaria y Nutricional, sobre la importancia de su consumo							
⁹ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, rehidratantes de sabor artificial, rehidratantes o salsas ultraprocesadas.							
¹⁰ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e intervención, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con Inclusión de 10g de Bienestarina ¹¹ (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina ¹²)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	930	37,3	31,9	118,7	284	7,0	292
Recomendaciones diarias (Media: grados décimo, once, Ciclo Complementario)	2900	188,8	106,3	377,8	1198	11,8	1508
Adecuación total	32%	34%	30%	31%	26%	59%	19%
* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL/DÍAS	TAMAÑO DE PORCIÓN (peso neto)				
		GRADO: PREESCOLAR	PRIMARIA - GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	PRIMARIA - GRADOS: CUARTO Y QUINTO	SECUNDARIA - GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	MEDIA - GRADOS: DÉCIMO Y ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ¹	Todos los días	100 cm ³ 30 g (queso)	100 cm ³ 30 g (queso)	120 cm ³ 35 g (queso)	160 cm ³ 40 g (queso)	200 cm ³ 45 g (queso)
DERIVADOS DE CEREAL ²	Todos los días	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 25 g *Panificados: 25 g *Pastelería y repostería: 20 g *Galletas: 14 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 45 g *Panificados: 45 g *Pastelería y repostería: 35 g *Galletas: 14 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 55 g *Panificados: 40 g *Pastelería y repostería: 40 g *Galletas: 14 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 65 g *Panificados: 65 g *Pastelería y repostería: 50 g *Galletas: 21 g	Ejemplos: *productos a base de maíz, yuca o sagú: 70 g *Panificados: 70 g *Pastelería y repostería: 65 g *Galletas: 21 g

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 10% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo inductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

¹ **Leche y productos lácteos:** En este se puede incluir por ejemplo leche entera fría o caliente y productos lácteos pasteurizados como yogurt, avena, kumis. de igual manera se puede incluir la entrega de Queso máximo 2 vez por semana, en lugar de la bebida

² **Derivados de Cereal:** Acompañantes preparados a partir de cereales que pueden incluir entre sus ingredientes huevo, mezclas vegetales, derivados de la Quinua (si es el hábito de la región), queso. Incluye productos de panadería (el pan o galleta se puede ofrecer máximo 4 veces por semana). No se permite la entrega de cereales extrudidos

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN - REFRIGERIO DE LA TARDE

	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRÓN GRADO PREESCOLAR	149	5,6	5,9	18,3	125	0,8	171
RECOMENDACIÓN GRADO PREESCOLAR	1300	48,8	47,7	169	708	5,6	1133
% ADECUACIÓN	11%	12%	12%	11%	18%	14%	15%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	207	7,1	8,4	25,6	140	1,2	239
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	13%	12%	14%	12%	17%	19%	20%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	245	8,4	9,9	30,5	166	1,4	281
RECOMENDACIÓN PRIMARIA - GRADOS CUARTO, QUINTO	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	12%	11%	13%	12%	15%	16%	19%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	298	10,1	11,9	37,4	199	1,7	339
RECOMENDACIÓN SECUNDARIA - GRADOS SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO	2491	93,4	91,3	323,8	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN	12%	11%	13%	12%	18%	18%	23%
	CALORÍAS	PROTEÍNAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	CALCIO	HIERRO	SODIO
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg
APORTE MINIMO MINUTA PATRÓN MEDIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	349	11,8	14,0	43,5	240	1,9	388
RECOMENDACIÓN MEDIA - GRADOS DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO	2900	108,8	106,3	377,0	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN	12%	11%	13%	12%	22%	16%	26%



Ministerio de Educación
República de Colombia

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

COMIDA
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES
GRADO: PREESCOLAR



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	
			PESO BRUTO	PESO NETO		
ALIMENTO PROTEICO1	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					
	Carnes (ejemplos)	Todos los días				
	Carne roja		70 g	70 g	45 g	
	Carne blanca		56 g	56 g	45 g	
	Huevos (ejemplos)					
	Huevo de gallina		66 g	60 g	60 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE2	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS					
	Ejemplos	Todos los días				
	Arroz o		31 g	31 g	70 g	
	Pasta		35 g	35 g	80 g	
	Plátano o		116 g	70 g	70 g	
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		100 g	80 g	80 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE3	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
	Verduras (ejemplos)	Todos los días				
	Ensalada o Verdura Caliente		Depende del tipo de verdura	50 g	50 g	
	GRUPO III. FRUTAS Y VERDURAS					
	Frutas (ejemplos)					
	Fruta en jugo		Depende del tipo de fruta	60 g	60 g	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS5	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS					
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana				
	Leche en polvo o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³	
	Leche entera pasteurizada o		13 g	13 g	13 g	
	Productos lácteos (ejemplos)					
	Queso		30 g	30 g	30 g	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES					
	Ejemplos	Todos los días				
	Azúcar		5 g	5 g		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS					
	Ejemplos	Todos los días				
	Aceite Vegetal		30 cm ³ (total semanal)	30 cm ³ (total semanal)		

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio7 mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	347	13,0	11,8	44,6	116	2,6	142
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	48,8	47,7	169,0	780	5,6	1133
Adecuación total	27%	27%	25%	26%	17%	47%	13%

Observaciones:

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculados de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.

1 Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 3 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

2 Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

3 Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.

4 Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

5. Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.

6 Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, rehidratantes de sabor artificial, condimentos o salsas ultraprocesadas.

7 Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e inventorial, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 16g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	382	15,1	12,1	50,6	196	3,7	149
Recomendaciones diarias (Grado Preescolar)	1300	48,8	47,7	169,0	780	5,6	1133
Adecuación total	29%	31%	25%	30%	25%	65%	13%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón


La educación de todos
 Ministerio de Educación

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

COMIDA
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES
PRIMARIA GRADOS: PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO


Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD	PESO BRUTO	PESO NETO	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					
	Carnes (ejemplos)	Todos los días				
	Carne roja		78 g	78 g	50 g	
	Carne blanca		63 g	63 g	50 g	
	Huevos (ejemplos)					
	Huevo de gallina		59 g	50 g	50 g	
Leguminosas secas (ejemplos)						
Fríjol o lenteja o garbanzo o arveja			26 g	26 g	76 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE ²	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS					
	Ejemplos	Todos los días				
	Arroz o		36 g	36 g	80 g	
	Pasta		40 g	40 g	90 g	
	Plátano o		150 g	90 g	90 g	
	Papa, yuca, ñame, amacacha o		125 g	100 g	100 g	
	Arepas, bollo o		90 g	90 g	90 g	
	Pan		60 g	60 g	60 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE ³	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
	Verduras (ejemplos)	Todos los días				
Ensalada o Verdura Caliente	Depende del tipo de verdura		60 g	60 g		
BEBIDAS ⁴	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
	Frutas (ejemplos)	Todos los días				
Fruta en jugo	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁵	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS					
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana				
	Leche en polvo o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³	
	Leche entera pasteurizada o		13 g	13 g	13 g	
	Productos lácteos (ejemplos)					
Queso	40 g		40 g	40 g		
AZÚCARES ⁶	GRUPO VI. AZÚCARES					
	Ejemplos	Todos los días				
	Azúcar		5 g	5 g		
Paneta	7 g		7 g			
GRASAS ⁷	GRUPO V. GRASAS					
	Ejemplos	Todos los días				
Aceite Vegetal	40 cm ³ (total semanal)		40 cm ³ (total semanal)			

CONDIMENTOS

APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁹ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	425	15,7	14,9	53,7	139	3,2	173
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados: primero, segundo, tercero)	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
Adecuación total	26%	28%	25%	25%	17%	91%	14%

Observaciones:

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar, así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

* Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.

¹ **Alimento proteico:** La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 3 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

² **Cereal acompañante:** Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

³ **Ensalada o verdura caliente:** El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.

⁴ **Bebidas:** El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

⁵ **Leche y productos lácteos:** Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.

⁶ **Condimentos:** Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, revalorizadores de sabor artificial, condimentos o salmas ultraprocessadas.

⁷ **Sodio:** aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	460	17,8	15,2	59,7	219	4,2	179
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados: primero, segundo, tercero)	1629	61,1	59,7	211,8	800	6,2	1200
Adecuación total	28%	28%	26%	28%	27%	68%	15%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón

		GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL COMIDA ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES PRIMARIA GRADOS: CUARTO, QUINTO					
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA		
			PESO BRUTO	PESO NETO			
ALIMENTO PROTEICO1	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS						
	Carnes (ejemplos)	Todos los días					
	Carne roja		94 g	94 g	60 g		
	Carne blanca		75 g	75 g	60 g		
	Huevos (ejemplos)						
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g		
	Leguminosas secas(ejemplos)						
	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		30 g	30 g	90 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE2	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
	Ejemplos	Todos los días					
	Arroz o		51 g	51 g	115 g		
	Pasta		55 g	55 g	125 g		
	Plátano o		167	110 g	110 g		
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		150 g	120 g	120 g		
	Arepa, bollo o		120 g	120 g	120 g		
	Pan		70 g	70 g	70 g		
ENSALADA O VERDURA CALIENTE3	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Verduras (ejemplos)	Todos los días					
Ensalada o Verdura Caliente	Depende del tipo de verdura		70 g	70 g			
BEBIDA4	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS						
	Frutas (ejemplos)	Todos los días					
Fruta en jugo	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g			
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS5	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS						
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana					
	Leche en polvo o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³		
	Leche entera pasteurizada o		13 g	13 g	13 g		
	Productos lácteos (ejemplos)						
Queso	45 g		45 g	45 g			
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES						
	Ejemplos	Todos los días					
	Azúcar		5 g	5 g			
Panela	7 g		7 g				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS						
	Ejemplos	Todos los días					
Acete Vegetal	50 cm ³ (total semanal)		50 cm ³ (total semanal)				
Condimentos6							
APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio7 mg
TOTAL APOORTE PROMEDIO DIARIO	503	18,5	18,0	63,2	156	3,7	198
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados: cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	25%	25%	25%	24%	14%	42%	13%
Observaciones							
DTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme a las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo exigible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.							
Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.							
Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 3 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.							
Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.							
Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.							
Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.							
Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.							
Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compras. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, condimentos o salsas ultraprocesadas.							
Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición y Dietética de la ETC.							
La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.							
Aporte de Minuta Patrón con Inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APOORTE PROMEDIO DIARIO	538	20,6	18,3	69,2	236	4,7	204
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados: cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1100	8,7	1500
Adecuación total	27%	28%	25%	27%	21%	54%	14%
*La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón							

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

COMIDA
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES
PRIMARIA GRADOS: CUARTO, QUINTO

Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA
			PESO BRUTO	PESO NETO	
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS				
	Carnes (ejemplos)	Todos los días			
	Carnes rojas		94 g	94 g	60 g
	Carnes blancas		75 g	75 g	60 g
	Huevos (ejemplos)				
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g
	Leguminosas secas (ejemplos)				
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja		30 g	30 g	90 g	
CEREAL ACOMPAÑANTE ²	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBERCULOS Y PLATANOS				
	Ejemplos	Todos los días			
	Arroz o		51 g	51 g	115 g
	Pasta		55 g	55 g	125 g
	Plátano o		167	110 g	110 g
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		150 g	120 g	120 g
	Arepas, bollo o		120 g	120 g	120 g
	Pan		70 g	70 g	70 g
ENSALADA O VERDURA CALIENTE ³	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS				
	Verduras (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de verdura	70 g	70 g
BEBIDAS ⁴	GRUPO III. FRUTAS Y VERDURAS				
	Frutas (ejemplos)	Todos los días	Depende del tipo de fruta	60 g	60 g
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁵	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana			
	Leche en polvo o		100 cm ³	100 cm ³	100 cm ³
	Leche entera pasteurizada o		13 g	13 g	13 g
	Productos lácteos (ejemplos)				
	Queso	45 g	45 g	45 g	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES				
	Ejemplos	Todos los días			
	Azúcar		5 g	5 g	
Panela	7 g		7 g		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS				
	Ejemplos	Todos los días	50 cm ³ (total semanal)	50 cm ³ (total semanal)	
Aceite vegetal					

Condimentos⁶

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	503	18,5	18,0	63,2	156	3,7	198
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados: cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1108	8,7	1500
Adecuación total	25%	25%	25%	24%	14%	42%	13%

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario de 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMOR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

¹ Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.

² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 3 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecúa a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

⁴ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.

⁵ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

⁶ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.

⁷ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especias del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, condimentos o salmas ultraprocesados.

⁸ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos caso se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	538	20,6	18,3	69,2	236	4,7	204
Recomendaciones diarias (Primaria: Grados: cuarto y quinto)	1994	74,8	73,1	259,2	1108	8,7	1500
Adecuación total	27%	28%	25%	27%	21%	54%	14%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón


La educación es de todos

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

COMIDA
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES
SECUNDARIA GRADOS: SEXTO, SÉPTIMO, OCTAVO, NOVENO



COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA	
			PESO BRUTO	PESO NETO		
ALIMENTO PROTEICO1	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					
	<i>Ejemplos</i>	Todos los días				
	Carnes rojas		125 g	125 g	80 g	
	Carnes blancas		100 g	100 g	80 g	
	Huevos (ejemplos)					
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g	
	Leguminosas secas(ejemplos)					
CEREAL ACOMPAÑANTE2	Frijol o lenteja o garbanzo o arveja	Todos los días	45 g	45 g	135 g	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS					
	<i>Ejemplos</i>					
	Arroz o		65 g	65 g	145 g	
	Pasta		71 g	71 g	160 g	
	Plátano o		208 g	125 g	125 g	
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		169 g	135 g	135 g	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE3	Ayapa, ñolo o	Todos los días	130 g	130 g	130 g	
	Pan		100 g	100 g	100 g	
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
BEBIDA4	<i>Ejemplos</i>	Todos los días				
	Verduras (ejemplos)					
	Ensalada o Verdura Caliente		Depende del tipo de verdura	65 g	65 g	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS5	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
	<i>Ejemplos</i>	3 veces por semana				
	Frutas (ejemplos)					
	Fruta en jugo		Depende del tipo de fruta	80 g	80 g	
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS					
	<i>Ejemplos</i>					
	Leche en polvo o		120 cm ³	120 cm ³	120 cm ³	
AZÚCARES	Leche entera pasteurizada o	Todos los días	15 g	15 g	15 g	
	Productos lácteos (ejemplos)					
	Queso		50 g	50 g	50 g	
	GRUPO VI. AZÚCARES					
	<i>Ejemplos</i>	Todos los días				
GRASAS	Azúcar		5 g	5 g		
	Panela		7 g	7 g		
	GRUPO V. GRASAS					
	<i>Ejemplos</i>	Todos los días				
	Aceite Vegetal		55 cm ³ (total semanal)	65 cm ³ (total semanal)		

Condimentos6

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio7 mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	614	23,7	22,4	74,9	181	4,6	236
Recomendaciones diarias (Secundaria: Grados sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo)	2491	93,4	91,3	323,8	1109	9,5	1509
Adecuación total	25%	25%	25%	23%	16%	48%	16%

Observaciones

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales, en todo caso se debe garantizar el aporte diario de 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreductible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

¹ **Sopa:** Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.

² **Alimento proteico:** La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 3 veces a la semana leguminosas, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecua a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ **Ensalada o verdura caliente:** El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.

⁴ **Bebidas:** El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

⁵ **Leche y productos lácteos:** Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.

⁶ **Condimentos:** Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan el sabor de las comidas, teniendo en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizaciones de sabor artificial, condimentos o salsas ultraprocesadas.

⁷ **Sodio:** aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se añada a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	649	25,8	22,7	80,9	261	5,6	243
Recomendaciones diarias (Secundaria: Grados sexto, séptimo, octavo, noveno, décimo)	2491	93,4	91,3	323,8	1109	9,5	1509
Adecuación total	26%	28%	25%	25%	24%	59%	16%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón


Ministerio de Educación
 República de Colombia

GUÍA PARA EL DISEÑO DE MINUTA PATRÓN TIEMPOS DE CONSUMO SEMANAL

COMIDA
ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES
MEDIA - GRADOS: DÉCIMO, ONCE, CICLO COMPLEMENTARIO


Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD		PORCIÓN SERVIDA
			PESO BRUTO	PESO NETO	
ALIMENTO PROTEICO ¹	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS				
	Carnes (ejemplos)	Todos los días			
	Carne roja		172 g	172 g	110 g
	Carne blanca		138 g	138 g	110 g
	Huevos (ejemplos)				
	Huevo de gallina		55 g	50 g	50 g
Leguminosas secas (ejemplos)					
Frijol o lenteja o garbanzo o arveja			50 g	50 g	150 g
CEREAL ACOMPAÑANTE ²	GRUPO I. CEREALES, RAÍCES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS				
	Ejemplos	Todos los días			
	Arroz o		76 g	76 g	170 g
	Pasta		80 g	80 g	180 g
	Plátano o		233 g	140 g	140 g
	Papa, yuca, ñame, arracacha o		108 g	150 g	150 g
	Arepá, bollo o		145 g	145 g	145 g
	Pan		110 g	110 g	110 g
ENSALADA O VERDURA CALIENTE ³	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS				
	Verduras (ejemplos)	Todos los días			
Ensalada o Verdura Caliente	Depende del tipo de verdura		90 g	90 g	
BEBIDA ⁴	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS				
	Frutas (ejemplos)	Todos los días			
Fruta en jugo	Depende del tipo de fruta		60 g	60 g	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS ⁵	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS				
	Leche (ejemplos)	3 veces por semana			
	Leche en polvo o		120 cm ³	120 cm ³	120 cm ³
	Leche entera pasteurizada o		15 g	15 g	15 g
	Productos lácteos (ejemplos)				
Queso	60 g		60 g	60 g	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES				
	Ejemplos	Todos los días			
	Azúcar		5 g	5 g	
Panela	7 g		7 g		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS				
	Ejemplos	Todos los días			
Aceite Vegetal	70 cm ³ (total semanal)		70 cm ³ (total semanal)		

Condimentos ⁶							
APORTE NUTRICIONAL. MINUTA PATRÓN							
	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio ⁷ mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	699	28,8	26,1	82,1	202	5,2	273
Recomendaciones diarias (Media: grados décimo y once, ciclo complementario)	2900	108,8	106,3	377,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	24%	26%	25%	22%	18%	44%	18%

Observaciones:

NOTA: En la presente guía, los alimentos de los diferentes grupos, son ejemplos generales los cuales se adaptan conforme a las particularidades del territorio, teniendo en cuenta promoción de alimentación saludable conforme las Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años, hábitos alimentarios, fortalecimiento del componente gastronómico, movilización de compras locales; en todo caso se debe garantizar el aporte diario del 25% de las recomendaciones de energía y nutrientes calculadas de acuerdo al grado escolar; así como la distribución de los macronutrientes conforme al AMDR establecido en la Resolución 3803 de 2016 y el mínimo irreducible de proteína, así como los demás lineamientos establecidos en el anexo de Alimentación Saludable.

¹ Sopa: Opcional, de acuerdo con los hábitos alimentarios de la región. El gramaje de los alimentos que componen la sopa deben ser acordes con los establecidos por componente de acuerdo a la minuta patrón.

² Alimento proteico: La frecuencia de alimento proteico es todos los días; de las cuales como mínimo 4 veces se debe ofrecer carne roja o blanca y máximo 3 veces a la semana leguminosa, queso o huevo. Dentro de las carnes rojas se incluye: carne de res, carne de cerdo. Dentro de las carnes blancas se incluye pollo, pescado si el consumo de este se adecúa a los hábitos de la región. Para efectos del cálculo del peso bruto en la presente minuta para la carne blanca se toma sin piel, hueso, ni espinas. En todo caso para efectos de calcular el peso bruto se debe tener en cuenta el tipo de corte o presa, de tal manera que se garantice la porción servida.

³ Cereal acompañante: Se debe ofrecer todos los días y adecuar a los hábitos alimentarios de la región, se puede intercambiar pan, arepa, arroz, papa, plátano, etc.

⁴ Ensalada o verdura caliente: El peso bruto de las verduras varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En todo caso, debe asegurarse que el estudiante consuma el peso definido.

⁵ Bebidas: El peso bruto de las frutas para preparar la bebida varía de acuerdo a la parte comestible de cada una. En caso que no se ofrezca la fruta en jugo por hábitos alimentarios de la región (máximo 2 veces por semana), se debe ofrecer porción de fruta entera que cumpla con el peso servido establecido, en todo caso el componente bebida debe ofrecerse en el almuerzo. La inclusión de limonada se permite máximo 1 vez a la semana.

⁶ Leche y productos lácteos: Para consumo directo o como adición a una preparación que permita la verificación del gramaje.

⁷ Condimentos: Se deben utilizar hierbas, especias y otros condimentos naturales en las preparaciones, estos también resaltan al sabor de las comidas, tenerlos en cuenta para la planeación de los menús y compra de alimentos. Se recomienda usar el documento de Sazonadores y Especies del Ministerio de Salud y Protección Social. No se permite el uso de caldos concentrados en cubo o en polvo, realizadores de sabor artificial, condimentos o salmas ultraprocesados.

⁸ Sodio: aporte de sodio de la minuta sin cuantificar el proveniente de la sal que se adicione a las preparaciones, cantidad que se debe incluir en la elaboración de los ciclos de menús a cargo del profesional en Nutrición Dietética de la ETC.

La información cuantitativa suministrada en la minuta patrón relacionada con el peso bruto debe utilizarse para el cálculo de la compra de alimentos, en todo caso, dependiendo los alimentos y preparaciones este podrá modificarse de manera tal que se cumpla con el peso neto, este último se utiliza para el análisis de calorías y nutrientes del ciclo de menús y el peso servido para el proceso de supervisión e interventoría, lo que garantiza que los alimentos correspondan a la minuta patrón establecida. En todos los casos se debe garantizar el peso servido de la porción de cada componente al estudiante.

Aporte de Minuta Patrón con inclusión de 10g de Bienestarina* (Si aplica, en caso que la entidad contratante haya realizado convenio con ICBF para el suministro de Bienestarina®)

	Kcal	Proteína g	Grasas g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO	734	30,9	26,4	88,1	282	6,2	280
Recomendaciones diarias (Media: grados décimo y once, ciclo complementario)	2900	108,8	106,3	377,0	1100	11,8	1500
Adecuación total	25%	28%	25%	23%	26%	53%	19%

* La inclusión de Bienestarina es un aporte adicional y no reemplaza los alimentos de la minuta patrón



JM / JT PREPARADO EN SITIO						
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	RISARALDA			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO					AFROCOLOMBIAN	
	SIN PERTENENCIA					
ESTABLECIMIENTO						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
BEBIDA CON LECHE (LÁCTEOS Y AZÚCAR)	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	REFRESCO DE AVENA SABORIZADA	CHOCOLATE EN LECHE	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO TORTILLA	POLLO GUIADO	QUESO CUAJADA	HUEVO FRITO	HUEVO PERICO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	ARROZ BLANCO	PAN BLANCO	ARROZ BLANCO	AREPA DE MAIZ ASADA	
FRUTA	NARANJA		BANANO		NARANJA	
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO		AGUA PARA EL CONSUMO		AGUA PARA EL CONSUMO	
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
BEBIDA CON LECHE (LÁCTEOS Y AZÚCAR)	AGUA DE PANELA CON LECHE	REFRESCO DE AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	AVENA	JUGO DE MANGO EN LECHE	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	POLLO GUIADO	HUEVO FRITO	HUEVO PERICO	POLLO GUIADO	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	ARROZ BLANCO	AREPA DE MAIZ ASADA CON QUESO	PAN BLANCO	ARROZ BLANCO	
FRUTA	MANZANA		MANDARINA			

AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO		AGUA PARA EL CONSUMO		AGUA PARA EL CONSUMO
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE (LÁCTEOS Y AZÚCAR)	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	AVENA SABORIZADA	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE	REFRESCO DE AVENA
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	HUEVO TORTILLA	HUEVO TORTILLA	QUESO CUAJADA	HUEVO PERICO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	AREPA DE MAIZ ASADA	PAN MOGOLLA	ARROZ BLANCO
FRUTA				GRANADILLA	MANDARINA
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO	AGUA PARA EL CONSUMO	AGUA PARA EL CONSUMO	AGUA PARA EL CONSUMO	AGUA PARA EL CONSUMO
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE (LÁCTEOS Y AZÚCAR)	JUGO DE MANGO EN LECHE	REFRESCO DE AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	AGUA DE PANELA EN LECHE
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	HUEVO REVUELTO		CARNE GUISADA EN CUADRITOS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	YUCA FRITA	AREPA DE MAIZ ASADA CON QUESO	ARROZ BLANCO	AREPA DE MAIZ ASADA
FRUTA		MANZANA	NARANJA		
AGUA	AGUA PARA EL CONSUMO		AGUA PARA EL CONSUMO		AGUA PARA EL CONSUMO
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESION		

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO											
GRUPO DE EDAD	CUARTO Y QUINTO PRIMARIA				OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA				
MENÚ No. 1											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS ALIMENTO PROTEICO	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	A034	60	60	330	9,4	3,3	65,5	18	2,7
FRUTA	PORCIÓN DE NARANJA	Naranja	C062	176	110	40	0,7	0,3	8,8	33	1,3
TOTAL MENÚ						656	20	22	93	205	6
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						33%	29%	34%	33%	19%	63%
AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO				200ML							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					

MENÚ No. 2											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	50	38	27	0,34	0,1	5,0	5	0,1
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	92,5	80	82,5	10,35	4,6	0	5,5	0,35
		Cebolla junca, tallos	B029	50	35	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Zanahoria, cruda	B110	9	8	3	0,1	0	0,7	2,2	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
GRASAS	ACEITE DE SOYA	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
TOTAL MENÚ						420	17	15	52	189	1
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						21%	24%	23%	19%	17%	12%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					

MENÚ No. 3											
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	18	18	90	4,7	4,8	6,9	169	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN BLANCO	Pan blanco	A060	60	60	264,8	5,47	2,72	54,64	70,4	2,4
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	G017	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12
FRUTA	BANANO	Banano manzano, maduro, pulpa	C011	135	110	115	1,2	0,2	27	6	0,4
AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						472,35	9,44	13,72	80,06	190,2	2,27
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						24%	14%	21%	29%	17%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
		Avena en saborizada	A029	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO	Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
GRASAS		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
TOTAL MENÚ						565,805	18,407	23,426	62,9785	218,405	12,2215
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						28%	26%	35%	23%	20%	140%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6

CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	A034	60	60	330	9,4	3,3	65,5	18	2,7
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero,	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Cebolla junca, tallos		25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						593,350	11,777	15,696	37,6585	202,735	1,6415
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						30%	17%	24%	13%	18%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero,	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	A034	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35
FRUTA	PORCION DE MANZANA	Manzana, maduro, pulpa	C054	127	110	63	0,3	0,2	15	16	0,3
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0
AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						436,505	14,437	15,396	60,0385	171,235	2,8015
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						22%	21%	23%	22%	16%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
		Avena en saborizada	A029	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa		12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	149,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0

		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						511,6	18,5	16,5	62,5	216,4	11,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						26%	26%	25%	22%	20%	129%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				

MENÚ No. 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8
	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	G017	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	A034	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35
FRUTA	MANDARINA	Mandarina	C050	153	110	50	0,9	0,1	11,4	35	0,3
TOTAL MENÚ						442,95	11,24	7,84	44,63	219,8	1,77
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						22%	16%	12%	16%	20%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				

MENÚ No. 9											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
		Avena en hojuelas	A012	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL	PAN BLANCO	Pan blanco	A060	60	60	264,8	5,47	2,72	54,64	70,4	2,4
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						561,45	16,44	18,91	74,05	266,37	12,36

RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						28%	24%	28%	27%	24%	142%
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					

MENÚ No. 10											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera,	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
		Mango común, crudo	C051	60	30	24	0,2	0,0	5,1	5	0,2
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga	F085	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa		12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						433,32	19,029	16,168	52,412	191,1	1,215
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						22%	27%	24%	19%	17%	14%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					

MENÚ No. 11											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	50	38	27	0,34	0,1	5,0	5	0,1
		Leche de vaca, entera,	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con	F085	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0

FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					
MENÚ No. 14											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	G017	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN MOGOLLA	Pan de leche, horneado	A064	70	70	197	6,02	3,36	34,79	58,1	2,10
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla	C028	150	110	89,1	2,34	2,16	14,4	16,2	1,22
AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						454,75	17,20	14,81	61,81	370,10	3,75
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						23%	12%	8%	21%	13%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					

MENÚ No. 15											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
		Avena en hojuelas	A012	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA	PORCIÓN DE MANDARINA	Mandarina	C050	152	110	50	0,9	0,1	11,4	35	0,3
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						489,05	14,67	16,46	63,28	239,67	10,63
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						25%	21%	25%	23%	22%	122%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					
MENÚ No. 16											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					

		(ingredientes)		(g)	(g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera,	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
		Mango común, crudo	C051	60	30	24	0,2	0,0	5,1	5	0,2
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUIADO	me de pollo, pechuga con	F085	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						433,32	19,029	16,168	52,412	191,1	1,215
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						22%	27%	24%	19%	17%	14%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				

MENÚ No. 17											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
		Avena en hojuelas	A012	10	10	64,3	2,26	0,57	6,04	0,37	8,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina		55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA FRITA	Yuca, cruda	B107	80	60	122,4	0,72	0,08	29,68	5,6	0,56
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
FRUTA	PORCIÓN DE MANZANA	Manzana, maduro, pulpa	C054	124	110	63	0,3	0,2	15	16	0,3
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						504,45	12,78	19,45	63,21	168,47	10,62
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						25%	18%	29%	23%	15%	122%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					
MENÚ No.18											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					

		(ingredientes)		(g)	(g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
		Chocolate, en pastilla, desnatado	K010	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	G017	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, arepa tallado	A034	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35
FRUTA	NARANJA	Naranja	C062	177	110	40	0,7	0,3	8,8	33	1,3
TOTAL MENÚ						432,95	15,107	14,486	60,612	346,48	3,465
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						22%	22%	22%	22%	31%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 19											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	50	38	27	0,34	0,1	5,0	5	0,1
		Leche de vaca, entera, desnatada	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, magra	F099	80	80	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32
		Cebolla junca, tallos	B029	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01
TOTAL MENÚ						468,645	17,0865	20,7605	52,307	188,475	2,3775
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						24%	24%	31%	19%	17%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 20											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	95,0	95,0	132,1	20,7	5,4	0,0	5,7	2,6

		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0
CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco,	A034	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35
ACOMPAÑANTE		arepa trillada									
AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	19,85	0	0	4,965	0	0,005
TOTAL MENÚ						421,405	17,227	15,896	52,4635	216,035	2,6365
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7
% ADECUACIÓN						21%	25%	24%	19%	20%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL				

SODIO (mg)
66
709,8
374
3,3
0
428,1
1500,0
29%

--

--

--

--

--

SODIO (mg)
0
0,3
0
49,5
0,6
1,5
193,905
0
0
444,51
1500,0
30%

--

--

--

--

--

SODIO (mg)

13,0

18,0

0,6
49,5
0,6
193,905
1,5
0
246,105
1500,0
16%

SODIO
0
49,5
0,6
2,2
0
0
52,3
1500,0
3%
SODIO
0
0,3
50,4
1,5
0,6
193,905
0,6
1,5
193,905

0
0
443,3
1500,0
30%

SODIO
(mm)
13,0
18,0
49,5
374
0,6
2,2
376,8
1500,0
25%

SODIO
(mm)
0
0,3
69,5
1,5
0,6
193,905
0
709,8
0
975,605

1500,0
65%

SODIO
(mm)
13,0
30,0
50,4
1,5
0,6
193,905
0,6
1,5
193,905
0
0
485,41
1500,0
32%

SODIO
(mm)
37,5
13,0
50,4
1,5
0,6
193,905
0,6
1,5
193,905
0

0
492,91
1500,0
33%

SODIO
(mg)
0
0,9
139,0
0,6
1,5
193,905
0
0
0
465,11
1500,0
31%

SODIO
(mg)
13,0
18,0
374
49,5
0,6
81,1
1500,0
5%

SODIO
0
374
246,4
16
0
636,40
1500,0
1%

SODIO
0
0,3
69,5
0,6
1,5
193,905
0,6
1,5
193,905
0
2,2
0
464,01
1500,0
31%

SODIO
13,0
30,0
50,4
1,5
0,6
193,905
0,6
1,5
193,905
0
0
485,41
1500,0
32%

SODIO
0
0,3
69,5
193,905
0
8,4
0
2,2
0
274,305
1500,0
18%

SODIO
(mm)
13,0
18,0
374
0,6
2,2
407,8
1500,0
27%
SODIO
(mm)
37,5
13,0
40,8
1,5
0,6
193,905
0,6
1,5
0
193,905
0
483,31
1500,0
32%
SODIO
(mm)
0
48,5

0
0,6
0
443,01
1500,0
30%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO											
GRUPO DE EDAD	CUARTO Y QUINTO PRIMARIA			OPERADOR							
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO							
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA				
MENÚ No. 1											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS ALIMENTO PROTEICO	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	14	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	18,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	49,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	60	60	330	9,4	3,3	65,5	18	2,7	0,6
FRUTA	PORCIÓN DE NARANJA	Naranja	176	110	40	0,7	0,3	8,8	33	1,3	2,2
TOTAL MENÚ					656	20	22	93	205	6	83
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					33%	29%	34%	33%	19%	63%	6%
AGUA APTA PARA CONSUMO HUMANO 200ML											
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 2											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	50	38	27	0,34	0,1	5,0	5	0,1	37,5
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	92,5	80	82,5	10,35	4,6	0	5,5	0,35	50,4
		Cebolla junca, tallos	50	35	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	5,25
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Zanahoria, cruda	9	8	3	0,1	0	0,7	2,2	0	2,8
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Arroz blanco, crudo	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32	0,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
GRASAS	ACEITE DE SOYA	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					420	17	15	52	189	1	498
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					21%	24%	23%	19%	17%	12%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 3											

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	18	18	90	4,7	4,8	6,9	169	0,1	66
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN BLANCO	Pan blanco	60	60	264,8	5,47	2,72	54,64	70,4	2,4	709,8
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12	374
FRUTA	BANANO	Banano manzano, maduro, en peso	135	110	115	1,2	0,2	27	6	0,4	3,3
AZÚCARES	PANELA	Panela	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					472,35	9,44	13,72	80,06	190,2	2,27	428,1
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					24%	14%	21%	29%	17%	26%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
		Avena en saborizada	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6	0,3
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
		Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	49,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32	0,6
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
GRASAS		Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					565,805	18,407	23,426	62,9785	218,405	12,2215	444,51
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					28%	26%	35%	23%	20%	140%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	18,0

CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	60	60	330	9,4	3,3	65,5	18	2,7	0,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero,	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	49,5
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					593,350	11,777	15,696	37,6585	202,735	1,6415	246,105
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					30%	17%	24%	13%	18%	19%	16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						
MENÚ No. 6											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero,	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	49,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35	0,6
FRUTA	PORCION DE MANZANA	Manzana, maduro, pulpa	127	110	63	0,3	0,2	15	16	0,3	2,2
GRASAS		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
AZÚCARES	PANELA	Panela	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					436,505	14,437	15,396	60,0385	171,235	2,8015	52,3
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					22%	21%	23%	22%	16%	32%	3%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						
MENÚ No. 7											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
		Avena en saborizada	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6	0,3
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	50,4
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	30	30	149,6	2,68	0,16	31,92	5,2
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905

		Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					511,6	18,5	16,5	62,5	216,4	11,2	443,3
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					26%	26%	25%	22%	20%	129%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			

MENÚ No. 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	18,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	49,5
	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12	374
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35	0,6
FRUTA	MANDARINA	Mandarina	153	110	50	0,9	0,1	11,4	35	0,3	2,2
TOTAL MENÚ					442,95	11,24	7,84	44,63	219,8	1,77	376,8
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					22%	16%	12%	16%	20%	20%	25%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA								MATRÍCULA PROFESIONAL			

MENÚ No. 9											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
		Avena en hojuelas	10	10	64,3	1,26	0,57	6,04	0,37	8,6	0,3
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
CEREAL	PAN BLANCO	Pan blanco	60	60	264,8	5,47	2,72	54,64	70,4	2,4	709,8
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					561,45	16,44	18,91	74,05	266,37	12,36	975,605

RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					28%	24%	28%	27%	24%	142%	65%
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 10											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera,	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
		Mango común, crudo	60	30	24	0,2	0,0	5,1	5	0,2	30,0
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	50,4
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32	0,6
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					433,32	19,029	16,168	52,412	191,1	1,215	485,41
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					22%	27%	24%	19%	17%	14%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 11											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	50	38	27	0,34	0,1	5,0	5	0,1	37,5
		Leche de vaca, entera,	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con	95	80	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	50,4
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32	0,6
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0

AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					436,245	19,1865	16,2805	52,307	191,475	1,1775	492,91
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					22%	27%	24%	19%	17%	14%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

		(ingredientes)	(g)	(g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
		Chocolate, en pastilla, en azúcar	18	18	84	0,6	3,0	13,6	6	0,6	18,0
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	40	40	79,2	5,64	6,09	0,48	175,8	0,12	374
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, arropo rallado	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35	0,6
FRUTA	NARANJA	Naranja	177	110	40	0,7	0,3	8,8	33	1,3	2,2
TOTAL MENÚ					432,95	15,107	14,486	60,612	346,48	3,465	407,8
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					22%	22%	22%	22%	31%	40%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	50	38	27	0,34	0,1	5,0	5	0,1	37,5
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	13,0
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, magra	80	80	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62	40,8
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Tomate, pulpa	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ	Arroz blanco, crudo	30	30	139,6	2,68	0,16	31,92	5,2	0,32	0,6
		Cebolla junca, tallos	25	10	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	1,5
		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	7	7	35,75	0	0	8,94	0	0,01	0
TOTAL MENÚ					468,645	17,0865	20,7605	52,307	188,475	2,3775	483,31
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					24%	24%	31%	19%	17%	27%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132,1	20,7	5,4	0,0	5,7	2,6	48,5

		Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, <small>arepa trillada</small>	60	60	165	4,7	1,65	32,75	9	1,35	0,6
ACOMPAÑANTE											
AZÚCARES	PANELA	Panela	7	7	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ					421,405	17,227	15,896	52,4635	216,035	2,6365	443,01
RECOMENDACIÓN					1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN					21%	25%	24%	19%	20%	30%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					



La educación
es de todos

Mineducación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	TODOS		OPERADOR			
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO /	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA	
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res- pechuga de pollo - huevo-carne de cerdo					
CEREAL	Arroz, pasta, harina de plátano, avena en hojuelas, maicena					
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa, yuca, papa comun, papa criolla, plátano, arepa, pan					
VERDURAS	Maíz tierno, ahuyama, apio, brócoli, cebolla cabezona, coliflor, espinaca, habichuela, lechuga, pepino cohombro, pimentón, repollo, tomate, zanahoria					
FRUTA	Aguacate, banano, fresa, guanábana, guayaba, limón, lulo, mandarina, mango, maracuyá, jugo de naranja natural					
AZÚCARES	Azúcar, panela , Chocolate					
GRASAS	Aceite - margarina					
LÁCTEOS	Leche entera pasteurizada - Leche en polvo, Queso					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL		

GUIA DE PREPARACIONES COMPLEMENTO AM/PM									
GRUPO DE EDAD	TODOS				OPERADOR				
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO				
GRUPO ETNICO	INDIGENA				COMUNIDAD/ PUEBLO				
	RAIZAL				ROM				
MENU 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR (g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO,	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar		10	10	18	18	18	En una olla poner a hervir leche en polvo . Reposar
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	Alistar los ingredientes. huevos en una sartén previamente batido en un seque. Adicionar sal al gusto
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz blanco, grano trillado	A034	30	50	60	100	100	Lavar y desinfectar ingredientes a utilizar en recipiente agregar la harina hasta obtener una masa
FRUTA	PORCIÓN DE NARANJA	Naranja	C062	132,8	162,8	162,8	182,8	187,8	Lavar y desinfectar la fruta desinfección establecida
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 2									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	50	50	50	50	50	En una olla poner a hervir leche de vaca, entera, en polvo, refrigerar.
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga	F085	65	75	95	115	115	Lavar la pechuga, porcionar desinfectar y pelar los vegetales picarlos finamente, sofreírlos con la sal. Verter en un guiso y la pechuga, tapar y dejar en cocción hasta que esté cocido. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	37,5	50	50	50	50	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Zanahoria, cruda	B110	12,5	9	9	9	9	
		Sal		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	arroz blanco	Arroz blanco, crudo	A010	15	25	30	50	50	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y escurrir con agua fría. Luego escocer en agua hirviendo.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	

AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparación
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9	Estos productos se utilizan
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 3									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir
CEREAL	PAN BLANCO	Pan blanco	A060	30	50	60	100	100	Servir
FRUTA	BANANO	Banano manzano,	C011	100	130	130	150	155	Lavar, desinfectar y servir
AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	7	10	10	Este producto se utilizan di
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 4									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir leche, con canela y azúcar, dejar hervir. Aparte en una olla
		Avena saborizada	A029	10	10	10	12	12	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero,	J004	55	55	55	55	55	Alistar los ingredientes. Lir
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	15	25	30	50	50	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio con agua fría, luego escudar los demás ingredientes
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparación
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 5									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	COLADA DE PLATANO EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir leche, con canela y azúcar, hervir. Aparte en una olla
		Harina de platanito	B057	10	10	10	12	12	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	15	25	30	50	50	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio con agua fría, luego escudar los demás ingredientes
		Sal	L015						
		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero,	J004	55	55	55	55	55	Alistar los ingredientes. desinfectar los huevos en verter aceite agregar la cebolla y tomate finamente picados
		Tomate, pulpa		12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparación
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 6									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	AGUA DE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir
ALIMENTO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero,	J004	55	55	55	55	55	Alistar los ingredientes. Lir
CEREAL	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, grano	A034	30	50	60	100	100	Lavar y desinfectar los ut
FRUTA	PORCION DE	Manzana, maduro, pulpa	C054	94	124	124	144	149	Lavar y desinfectar la l
AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	7	10	10	Este producto se utilizan c
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENU 7									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir canela, azúcar y avena, d
		Avena saborizada	A029	10	10	10	12	12	Reposar por unos minuto
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga	F085	65	75	95	115	115	Lavar la pechuga, porcioc
		Cebolla junca, tallos	B029	37,5	50	50	50	50	desinfectar y pelar los vi
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	picarlos finamente, sofí
		Zanahoria, cruda	B110	12,5	9	9	9	9	agregar la sal. Verter en u
		Sal		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	guiso y la pechuga, tapar
									dejar en cocción hasta qu
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	15	25	30	50	50	Servir con el utensilio a
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	Lavar muy bien el arro
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	recipiente limpio
		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9	con agua fría, luego escu
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	los demás ingredientes (
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENU 8									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla,	K010	10	10	18	18	18	En una olla poner a h
		Leche de vaca, entera, en	G008	13	13	13	15	15	chocolate con agua y lech
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	G017	30	30	40	40	60	Reposar por unos minut
	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero,	J004	55	55	55	55	55	Lavar y desinfectar los ute
CEREAL	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, grano	A034	30	50	60	100	100	los
FRUTA	PORCION DE	Mandarina	C050	120	150	150	180	185	ingredientes a utilizar en la
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENU 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir canela, azúcar y avena, dejar hervir los huevos y la cebolla j acuerdo a lo establecido en programa de limpieza y de implementado en sitio finamente la cebolla junc; sartén verter aceite para agregar el huevo.
		Avena en hojuelas	A012	10	10	10	12	12	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya		3	7	7	9	9	
CEREAL	PAN BLANCO	Pan blanco	A060	30	50	60	100	100	Servir
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparación
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 10									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en	G008	13	13	13	15	15	Desinfectar los mangos, cáscara y semilla, licuar leche en polvo y azúcar. Lavar la pechuga de pollo piel y deshuesarla. Porcionar desinfectar, pelar y picar la cebolla cabezona. En u con aceite adicione la cabezona y el tomate.
		Mango común, crudo	C051	60	60	60	60	60	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga	F085	65	75	95	115	115	
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
		Sal		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	15	25	30	50	50	Lavar muy bien el arroz en recipiente limpio con agua fría, luego escudar los demás ingredientes
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparación
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 11									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	50	50	50	50	50	En una olla poner a hervir y dejar reposar y licuar con licuadora. Lavar la pechuga de pollo piel y deshuesarla. Porcionar desinfectar, pelar y picar la cebolla cabezona. En u con aceite adicione la cabezona y el tomate.
		Leche de vaca, entera, en	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga	F085	65	75	95	115	115	
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	743	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Arroz blanco, crudo		15	25	30	50	50	

CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	recipiente limpio y con a luego escurrir. Alistar lo ingredientes (cebolla jur Limpiar y desinfectar la ce de acuerdo a lo estable Se incluye en la prepara	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9		
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10		
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS										
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL			

MENU 12									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA SABORIZADA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir leche, con canela y azúcar. Hervir. Aparte en una cacerola hervir la avena con leche. Seque. Adicionar sal al gusto.
		Avena saborizada	A029	10	10	10	12	12	
ALIMENTO PROTEICO	ORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	110	110	110	110	110	Alistar los ingredientes. Lavar muy bien los huevos en una sartén con aceite agregar el huevo por batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto.
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	15	25	30	50	50	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio con agua fría, luego escudar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desmenuzar la cebolla junca de agua. Se incluye en la preparación.
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9	
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparación.
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 13									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate, en pastilla,	K010	10	10	18	18	18	En una olla poner a hervir chocolate con agua y leche Reposar por unos mir
		Leche de vaca, entera, en	G008	13	13	13	15	15	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS EN	Huevo de gallina, entero,	J004	55	55	55	55	55	Alistar los ingredientes. Lir
CEREAL	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, grano	A034	30	50	60	100	100	Lavar y desinfectar los ut
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENU 14									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	AGUA DE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	Queso campesino	G017	30	30	40	40	60	
CEREAL	PAN MOGOLLA	Pan de leche, horneado	A064	50	50	70	100	100	Destapar y servir
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla	C028	120	150	150	170	175	Lavar y desinfectar la fruta

AZÚCARES	PANELA	Panela	K033	7	7	7	10	10	Este producto se utilizan d
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 15									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	REFresco DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir canela, azúcar y avena, d Reposar por unos minuto
		Avena en hojuelas	A012	10	10	10	12	12	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. desinfectar los huevos y la cebolla j acuerdo a lo establecic programa de limpieza y de implementado en sitic
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo		15	25	30	50	50	con agua fría, luego escu los demás ingredientes junca, sal). Limpiar y des cebolla junca de acuei establecido en el progr limpieza y desinfección im
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9	
9	PORCIÓN DE	Mandarina	C050	120	150	150	170	179	Lavar y desinfectar la l
AZÚCARES	AZÚCAR BLANCA	Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la prepara
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 16									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en	G008	13	13	13	15	15	Desinfectar los mangos, cáscara y semilla, licuar i leche en polvo y azúcar
		Mango común, crudo	C051	60	60	60	60	60	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	rne de pollo, pechuga con	F085	62,5	75	95	115	115	Lavar la pechuga de pollo piel y deshuesarla. Porciona desinfectar, pelar y picar e la cebolla cabezona. En u con aceite adicione la
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo		15	25	30	50	50	Lavar muy bien el arro recipiente limpio con agua fría, luego escu los demás ingredientes junca, sal). Limpiar y des cebolla junca de acuei
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	5	7	7	9	9	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	7	7	7	10	10	Se incluye en la preparac
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENU 17									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PESO BRUTO	PREPARACIONES
LÁCTEOS	AGUA DE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	15	15	En una olla poner a hervir .
ALIMENTO PROTEICO	HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	95	95	95	95	95	
CEREAL	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco,	A034	30	50	60	100	100	
ACOMPANANTE	PANELA	Panela	K033	7	7	7	10	10	Este producto se utilizan c
AZÚCARES									
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

ción

	AFROCOLO
	SIN

ir el chocolate con agua y
r por unos minutos,y servir.

Limpia y desinfectar los
rter aceite agregar el huevo
crudo, revolver hasta que
usto. Servir con el utensilio
cuado.

ir los utensilios y los
en la preparacion. En un
ra de maiz y agua, mezclar
~~masa homogenea~~
uta de acuerdo a plan de
lecido en sitio. Pelar,

la guayaba,
eche en

rar. Lavar,
egetales,
reirlos y
na sartén el
la sartén y
e ablande.
decuado
un

ir. Alistar

ción de la

i dentro de

rir agua y

entro de la

vir agua-

vir. Aparte

mpiar y

z en un

y

rrir. Alistar

(cebolla

ción de la

vir agua-

car, dejar

antidad

z en un

y

rrir. Alistar

(cebolla

Limpia y

una sartén

ebolla y el

i hasta que

ción de la

ir agua y

mpiar y

ensilios y

fruta de

entro de la

agua, con
ejar hervir.

~~is, licuar lo~~

rar. Lavar,

egetales,

reírlos y

na sartén el

la sartén y

e ablande.

decuado

z en un

y

rrir. Alistar

(cebolla

infectar la

~~ado a lo~~

ción de la

ervir el

e en polvo .

~~as y servir~~

nsilios y

nte rallar el

fruta de

agua, con

ir. Reposar
junca de
do en el
asinfeción
, Picar
a y en una
sofreirla,
o

ción de la

, retirar la
con agua,
refrigerar y
, quitarle la

r. Lavar,
el tomate y
n recipiente
cebolla
sofía
z en un
y
rrir. Alistar
(cebolla
ción de la

la guayaba,
eche en

, quitarle la

r. Lavar,
el tomate y
n recipiente
cebolla
z en un
agua fría

agua fría,
is demás
rica, sal).
bolla junca
~~ido en el~~
ción de la

vir agua-
car, dejar
~~antidad~~
mpiar y

verter
eviamente
asta que
sto. Servir

~~z en un~~
y
rrir. Alistar
(cebolla
sinfectar la
~~do a lo~~
ción de la

ervir el
e en polvo .
~~utos y~~
mpiar y
~~ensilios y~~

vir agua y

de

entro de la

agua, con
ejar hervir.
~~es. licuar lo~~
Limpiar y

junca de
do en el
asinfeción
~~o. Picar~~
rrir. Alistar
(cebolla
sinfectar la
rdo a lo
ama de
~~elementado~~
fruta de
ción de la

, retirar la
con agua,
~~refrigerar y~~
, quitarle la

r, lavar,
el tomate y
n recipiente
~~cebolla~~
z en un
y
rrir. Alistar
(cebolla
sinfectar la
~~de la~~
ón de la

agua, con
ejar hervir.
is, licuar lo
Limpiar y

junca de
do en el
a cascara.
potable
er una
fruta de
ción de la

vir agua-

vir. Aparte
nsillos y
n la
nte rallar el
fruta de

la guayaba,
eche en

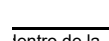
lar y adobar
Calentar la
ar el aceite
) por lado y

esinfectado

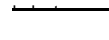
table, la
ación, para
iminoso.
Limpiar y
ción de la



agua y



entro de la



REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

GOBERNACION DE RISARALDA

12 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO

LAS FOCALIZADAS EN CADA MUNICIPIO

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración Industrializada

Complemento JM/JT

SEMANA No. 1

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO				
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	180 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	AVENA NATURAL	LECHE ENTERA	LECHE SABORIZADA DE FRESA	LECHE ENTERA
CEREAL ACOMPAÑANTE	12 g - 40 g	12 g - 60 g	24 g - 70 g	32 g - 95 g	32 g - 120 g	PAN CROISSANT	GALLETAS MINI CON CHIPS DE CHOCOLATE	PAN COCO	GALLETA CUCA NEGRA
FRUTAS	minimo 100 g	minimo 100 g	minimo 120 g	minimo 120 g	minimo 120 g	MANDARINA	MANZANA	MANGO	
POSTRE	12 g - 40 g	12 g - 40 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g				BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					AGUA			

SEMANA No. 2

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	180 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	AVENA CON SABOR A MARACUYA	LECHE SABORIZADA DE AREQUIPE	LECHE ENTERA	NECTAR DE MANZANA
CEREAL ACOMPAÑANTE	12 g - 40 g	12 g - 60 g	24 g - 70 g	32 g - 95 g	32 g - 120 g	PAN CON AREQUIPE	GALLETA PARMESANA MINI	TORTA DE VAINILLA	PAN QUESO
FRUTAS	minimo 100 g	minimo 100 g	minimo 120 g	minimo 120 g	minimo 120 g	MANGO	PERA	MANDARINA	
POSTRE	12 g - 40 g	12 g - 40 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g				MANI CONFITADO
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML							AGUA	AGUA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14
-------------	---	--	--	--	--	-------------	-------------	-------------	-------------

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	180 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	AVENA SABOR NATURAL	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE	AVENA SABOR A CANELA	NECTAR DE MANZANA
CEREAL ACOMPAÑANTE	12 g - 40 g	12 g - 60 g	24 g - 70 g	32 g - 95 g	32 g - 120 g	PAN RELLENO DE BOCADILLO	PONQUE BANANO	GALLETA PARMESANA	PAN LECHE
FRUTAS	minimo 100 g	minimo 100 g	minimo 120 g	minimo 120 g	minimo 120 g	MANZANA	MANGO	PERA	
POSTRE	12 g - 40 g	12 g - 40 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g				MIX FRUTOS SECOS
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					AGUA			AGUA

SEMANA No. 4

COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	180 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	200 CM3	LECHE ENTERA	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE	NECTAR DE PERA	LECHE SABORIZADA DE FRESA
CEREAL ACOMPAÑANTE	12 g - 40 g	12 g - 60 g	24 g - 70 g	32 g - 95 g	32 g - 120 g	GALLETA CUCA NEGRA	TORTA DE VAINILLA	GALLETAS MINI CON CHIPS DE CHOCOLATE	PAN COCO
FRUTAS	minimo 100 g	minimo 100 g	minimo 120 g	minimo 120 g	minimo 120 g	MANDARINA	PERA	MANGO	
POSTRE	12 g - 40 g	12 g - 40 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g	13 g - 50 g				BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML							AGUA	AGUA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

FIRMA

 VALENTINA GARCIA CUELLAR-JOAO MARTINEZ

MATRÍCULA
PROFESIONAL

MENÚ No. 5
NECTAR DE PERA
ROSQUILLAS
MANI BAJO EN SODIO
AGUA

MENÚ No. 10
AVENA SABOR A CANELA
ACHIRAS
BOCADILLO

MENÚ No. 15

LECHE ENTERA
ROSQUILLAS
AREQUIPE
MENÚ No. 20
AVENA CON SABOR A MARACUYA
BESITOS
BOCADILLO
1004717273-

FORMATO ANÁLISIS NUTRICION

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA NATURAL	180	180	99,0	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN CROISSANT	40	40	178	4
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANDARINA	144	101	54	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS					
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO					

TOTAL MENÚ		430	16
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		33%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	180	180	99,0	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE	40	40	179,2	3,04
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURA	MANZANA	118	100	72	0
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO VI. AZUCARES					

TOTAL MENÚ		350	9
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		27%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA DE FRESA	180	180	99,0	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN COCO	40	40	107,2	3,56
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	200	100	79	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS					

TOTAL MENÚ		285	10
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		22%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	180	180	99,0	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	GALLETA CUCA	40	40	179	3,04
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS	25	25	99	3

TOTAL MENÚ		377	11
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		29%	25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR DE PERA	180	180	90	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ROSQUILLAS	35	35	155	7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO VI. AZUCARES	MANI BAJO EN SO	15	15	98	4
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM					

TOTAL MENÚ		343	12
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		26%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A MARACUYA	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN CON AREQUIPE	40	40	131	3,56
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	200	100	79	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES					

TOTAL MENÚ		309	10
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		24%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA (AREQUIPE)	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	GALLETA PARMESANA MINI	40	40	179	3,04
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PERA	118	100	63	0
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS, GRUPO VI. AZUCARES					

TOTAL MENÚ		341	9
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		26%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE _____

FIRMA _____

MATRÍCULA PROFESIONAL _____

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: _____ GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE _____ No

GRUPO ÉTNICO _____ Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN _____ Ración

TIPO DE COMPLEMENTO _____ Complemento JM/JT

NIVEL _____ Preescolar

MENÚ No. _____ 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TORTA DE VAINILLA	40	40	161	2,1
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANDARINA	144	101	54	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS					

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO
------	----------------------------------

TOTAL MENÚ		315	9
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		24%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTO LACTEO	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR SABOR A MANZANA	180	180	79,2	0,36
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN QUESO	40	40	112	3,44

FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.	MANI CONFITADO	15	15	96	4,0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO					

TOTAL MENÚ		287	8
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		22%	17%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE _____

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A CANELA	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ACHIRAS	35	35	97,6	1,36

FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO	25	25	83	0,1

TOTAL MENÚ		280	7
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		22%	16%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE _____

FIRMA _____

MATRÍCULA PROFESIONAL _____

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: _____ GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA NATURAL	180	180	99	5,76

CEREAL ACOMPANANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN RELLENO DE BOCADILLO	40	40	131,2	3,56
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANZANA	118	100	72,2	0,3
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.					
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO					
TOTAL MENÚ					302	10
RECOMENDACIÓN					1300	45,5
% ADECUACIÓN					23%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE _____

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO
ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA (CHOCOLATE)	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	PONQUE BANANO	40	40	161	2
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	200	100	79	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES					

TOTAL MENÚ		339	8
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		26%	19%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE _____

FIRMA MATRÍCULA PROFESIONAL _____

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A CANELA	180	180	99	6
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	GALLETA PARMESANA	40	40	179,2	3,04
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PERA	118	100	63	0
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES					

TOTAL MENÚ		341	9
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		26%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR DE MANZANA	180	180	90	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN LECHE	40	40	112	3
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.	MIX DE FRUTOS SECOS	50	50	317	8,65
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM					

TOTAL MENÚ		519	12
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		40%	27%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS.	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	180	180	99	6
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ROSQUILLAS	35	35	155	7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO	AREQUIPE	50	50	160	3,2

TOTAL MENÚ		414	16
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		32%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS.	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	GALLETA CUCA NEGRA	40	40	179	3,04
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	MANDARINA	144	101	54	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.					

TOTAL MENÚ		333	10
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		26%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS.	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE	180	180	99	6
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	TORTA DE VAINILLA	40	40	161,2	2,12
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	PERA	118	100	63	0
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.					

TOTAL MENÚ		323	8
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		25%	18%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR DE PERA	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	GALLETAS MINI CON CHIPS DE CHOCOLATE	40	40	155	7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	MANGO	200	100	79	1
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.					
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO H					
TOTAL MENÚ					333	14
RECOMENDACIÓN					1300	45,5
% ADECUACIÓN					26%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Complemento JM/JT

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA (FRESA)	180	180	99	6
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAN COCO	40	40	131	4
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS	25	25	99	3
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO					

TOTAL MENÚ		329	12
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		25%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE _____

FIRMA _____

MATRÍCULA PROFESIONAL _____

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: _____ GOBERNACION DE RISARALD

MINUTA CON ENFOQUE

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)		
					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A MARACUYA	180	180	99	5,76
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	BESITOS	35	35	179	3,04
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.					
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO	25	25	83	0,1

TOTAL MENÚ		491	13
RECOMENDACIÓN		1300	45,5
% ADECUACIÓN		25%	18%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

JAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
9	20	19	1	169
0	11	35	0	2,016
IANO POR 200 ML				

21	43	486	1	322
43,3	182	700	6	1133
48%	24%	69%	17%	28%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
4,8	30,56	21,6	0,72	140,8
0	17	16	0	2
11	53	254	1	218
43,3	182	700	6	1133
25%	29%	36%	18%	19%

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
1,36	19,52	21,6	1,2	216,4
0	17	15	1	4
7	43	253	2	296
43,3	182	700	6	1133
16%	23%	36%	30%	26%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
4,8	30,56	21,6	0,72	140,8
5	10	1	0	6
15	47	239	1	222
43,3	182	700	6	1133
35%	26%	34%	18%	20%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	22	9	0	7
7	16	149	1	0
7	2	8	0	1
IANO POR 200 ML				

14	40	166	1	8
43,3	182	700	6	1133
33%	22%	24%	21%	1%

A

--

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
4,8	30,56	21,6	0,72	140,8
0	13	8	0	1
11	50	246	1	217
43,3	182	700	6	1133
25%	27%	35%	20%	19%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
7,7	20,7	26,0	0,5	157,2
0	11	35	0	2

IANO POR 200 ML

14	38	277	1	235
43,3	182	700	6	1133
31%	21%	40%	14%	21%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	19,62	0	0	0
1,92	19,88	33,2	1,2	140,8

7,0	2,3	7,8	0,3	0,9
IANO POR 200 ML				

9	42	41	1	142
43,3	182	700	6	1133
21%	23%	6%	26%	13%

--

--

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
0,08	21,76	7,2	0,52	0,8

0,1	20	6,3	0,3	0

6	48	229	1	76
43,3	182	700	6	1133
14%	26%	33%	15%	7%

--

--

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6

1,72	25,24	12,4	1,2	81,2
0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
UMANO POR 200 ML				
8	48	244	2	159
43,3	182	700	6	1133
18%	26%	35%	27%	14%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
8	21	26	0	157
0	17	15	1	4

13	44	257	1	237
43,3	182	700	6	1133
31%	24%	37%	18%	21%

--

--

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	22	9	0	7
2	20	33	1	141
25,75	12,7	35	1,85	6
IANO POR 200 ML				
28	54	77	3	154
43,3	182	700	6	1133
64%	30%	11%	61%	14%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	6	216	0	76
7	16	149	1	0
3,8	28	126,5	0,1	68
17	50	491	1	143
43,3	182	700	6	1133
38%	27%	70%	10%	13%

--

--

JAL

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	6	216	0	76
7,68	20,68	26	0,48	157,2
0	13	8	0	1
14	40	250	1	234
43,3	182	700	6	1133
32%	22%	36%	16%	21%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
7	16	149	1	0
0	17	15	1	4
UMANO POR 200 ML				
13	39	380	1	80
43,3	182	700	6	1133
30%	21%	54%	18%	7%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	6	216	0	76
2	25	12	1	81
5	10	1	0	6
IANO POR 200 ML				
12	41	230	2	163
43,3	182	700	6	1133
28%	23%	33%	27%	14%

A

CALORÍAS Y NUTRIENTES				
GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,76	6,12	216	0	75,6
4,8	30,56	21,6	0,72	140,8
0,1	20	6,3	0,3	0

25	53	287	1	365
43,3	182	700	6	1133
37%	19%	26%	13%	24%

--

--

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA NATURAL	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN CROISSANT	70	70
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANDARINA	172	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO VI. AZUCARES			
AGUA				

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	GALLETAS MINI CON CHIPS DE CHOCOLATE	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURA	MANZANA	142	121
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO VI. AZUCARES			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA DE FRESA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN COCO	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	240	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	GALLETA CUCA	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS	25	25

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE	PESO BRUTO	PESO NETO
------------	--------------------	-----------	------------	-----------

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	BRUTO (g)	NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR DE PERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	ROSQUILLAS	35	35
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS GRUPO VI. AZUCARES	MANI BAJO EN SODIO	15	15
AGUA				

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
------------	--------------------	-----------------------	----------------	---------------

LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A MARACUYA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN CON AREQUIPE	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	240	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
------------	--------------------	-----------------------	----------------	---------------

LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA (AREQUIPE)	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	GALLETA PARMESANA MINI	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PERA	142,0	120,7
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS, GRUPO VI. AZUCARES			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE	PESO BRUTO	PESO NETO
------------	--------------------	-----------	------------	-----------

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	GRUPO (g)	NETO (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TORTA DE VAINILLA	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANDARINA	172	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS			
AGUA				

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTO LACTEO	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR SABOR A MANZANA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN QUESO	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.	MANI CONFITADO	15	15
AGUA				

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A CANELA	200	200

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ACHIRAS	35	35
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO	50	50

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA NATURAL	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN RELLENO DE BOCADILLO	70	70

FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANZANA	142	121
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.			
AGUA	AGUA			
TOTAL MENÚ				
RECOMENDACIÓN				
% ADECUACIÓN				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA (CHOCOLATE)	200	200

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PONQUE BANANO	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MANGO	240	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE	PESO BRUTO	PESO NETO
------------	--------------------	-----------	---------------	--------------

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	BRUTO (g)	NETO (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A CANELA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	GALLETA PARMESANA	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PERA	142	121
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR DE MANZANA	200	200

CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN LECHE	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.	MIX DE FRUTOS SECOS	50	50
AGUA				

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS.	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ROSQUILLAS	35	35
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	AREQUIPE	50	50

TOTAL MENÚ	
------------	--

RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS.	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE ENTERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	GALLETA CUCA NEGRA	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	MANDARINA	172	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORM.

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS.	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	TORTA DE VAINILLA	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	PERA	142	121
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.			

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	

% ADECUACIÓN	
--------------	--

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
---	--

FIRMA	
-------	--

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:	
----------------------	--

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
----------------------------	----

GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
--------------	------------------------

MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
-----------------------	------------------------

TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
---------------------	-------------------

NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
-------	--------------------------

MENÚ No.	18
----------	----

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	NECTAR DE PERA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	GALLETAS MINI CON CHIPS DE CHOCOLATE	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.	MANGO	240	120
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES.			
AGUA	AGU			
TOTAL MENÚ				
RECOMENDACIÓN				
% ADECUACIÓN				

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
---	--

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración Industrializada

TIPO DE COMPLEMENTO

Complemento JM/JT

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEO Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	LECHE SABORIZADA (FRESA)	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	PAN COCO	70	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS	25	25
AGUA				

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NU

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración Industrializada

Complemento JM/JT

Primaria:Cuarto y Quinto

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)
LACTEOS Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	AVENA SABOR A MARACUYA	200	200
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS.	BESITOS	35	35
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.			
POSTRE	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. GRUPO VI. AZUCARES	BOCADILLO	50	50

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
130	3	3	46	100	0
312	6	16	34	34	1
65	1	0	14	42	0
AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					
507	11	19	94	176	1
1994	69,8	66,5	279,2	1100	9
25%	15%	29%	34%	16%	17%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6,4	6,4	6,8	240	0
314	5,32	8,4	53,48	37,8	1,26
87	0	0	20	19	0
511	12	15	80	297	2
1994	70	67	279	1100	9
26%	17%	23%	29%	27%	19%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6,4	6,4	6,8	240	0
187,6	6,23	2,38	34,16	37,8	2,1
95	1	0	21	18	1
392	13	9	61	296	3
1994	70	67	279	1100	9
20%	19%	13%	22%	27%	31%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6,4	6,4	6,8	240	0
314	5,32	8,4	53,48	37,8	1,26
99	3	5	10	1	0
523	14	20	70	279	2
1994	70	67	279	1100	9
26%	21%	29%	25%	25%	18%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES

CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
100	0	0	24	10	0
155	7	7	16	149	1
98	4	7	2	8	0

AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML

353	12	14	42	167	1
1994	70	67	279	1100	9
18%	17%	21%	15%	15%	14%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)

158	5	4,2	25	300	0
230	6,23	3,01	44,17	21,7	2,1
95	1	0	21	18	1
482	12	7	90	340	3
1994	70	67	279	1100	9
24%	17%	11%	32%	31%	31%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)

110	6,4	6,4	6,8	240	0
314	5,32	8,4	53,48	37,8	1,26
76	0	0	16	10	0

500	12	15	76	287	2
1994	70	67	279	1100	9
25%	17%	23%	27%	26%	20%

MATRÍCULA PROFESIONAL					
-----------------------	--	--	--	--	--

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES

CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6,4	6,4	6,8	240	0
282	3,7	13,4	36,2	45,5	0,8
65	1	0	14	42	0

AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML

457	11	20	57	328	1
1994	57	54	228	800	6
23%	20%	37%	25%	41%	19%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
88	0,4	0	21,8	0	0
197	6,02	3,36	34,79	58,1	2,1
96	4,0	7,0	2,3	7,8	0,3

AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML

380	10	10	59	66	2
1994	70	67	279	1100	9
19%	15%	16%	21%	6%	27%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
130	3	3	46	100	0

86	1,19	0,07	19,04	6,3	0,455
167	0,1	0,1	20	6,3	0,3
383	4	3	85	113	1
1994	70	67	279	1100	9
19%	6%	5%	30%	10%	9%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
130	3	3	46	100	0
229,6	6,23	3,01	44,17	21,7	2,1

86,9	0,4	0,2	19,9	19,3	0,4
A APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					
447	10	6	110	141	2
1994	70	67	279	1100	9
22%	14%	9%	39%	13%	28%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	5,76	5,76	6,12	216	0

282	4	13	36	46	1
95	1	0	21	18	1

487	10	19	63	280	1
1994	70	67	279	1100	9
24%	15%	29%	23%	25%	17%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES

CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
130	3	3	46	100	0
313,6	5,32	8,4	53,48	37,8	1,26
76	0	0	16	10	0
520	9	12	115	147	2
1994	70	67	279	1100	9
26%	12%	18%	41%	13%	20%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
130	3	3	46	100	0

197	6	3	35	58	2
317	8,65	25,75	12,7	35	1,85
AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					

644	18	32	93	193	4
1994	70	67	279	1100	9
32%	25%	48%	33%	18%	45%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6	6	7	240	0
136	7	6	14	130	0
160	3,2	3,8	28	126,5	0,1
406	16	16	49	497	1

1994	70	67	279	1100	9
20%	23%	25%	17%	45%	6%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6,4	6,4	6,8	240	0
314	5,32	8,4	53,48	37,8	1,26
65	1	0	14	42	0

489	13	15	74	320	2
1994	70	67	279	1100	9
25%	18%	22%	27%	29%	19%

MATRÍCULA PROFESIONAL

ATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
110	6,4	6,4	6,8	240	0
282,1	3,71	13,44	36,19	45,5	0,84
76	0	0	16	10	0
468	10	20	59	295	1
1994	70	67	279	1100	9

23%	15%	30%	21%	27%	15%
-----	-----	-----	-----	-----	-----

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
100	0	0	24	10	0
314	5	8	53	38	1
95	1	0	21	18	1
A APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					
508	6	8	98	66	2
1994	70	67	279	1100	9
25%	9%	13%	35%	6%	26%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
99	6	6	6	216	0
282	4	13	36	46	1
99	3	5	10	1	0
AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO POR 200 ML					
480	12	24	52	263	1
1994	70	67	279	1100	9
24%	17%	36%	19%	24%	13%

MATRÍCULA PROFESIONAL

TRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
158	5	4,2	25	300	0
85	1	0	19	6	0
167	0,1	0,1	20	6,3	0,3
410	6	4	64	313	1
1994	70	67	279	1100	9
21%	9%	7%	23%	28%	9%

MATRÍCULA PROFESIONAL

--

SODIO (mg)
140
296
2,408

439
1500
29%

SODIO
(mg)
84
246,4
2

333
1500
22%

SODIO
(mg)
84
378,7
5

468	0
1500	
31%	

SODIO
(mg)
84
246,4
6

336
1500
22%

SODIO (mg)
8
0
1

9
1500
1%

SODIO (mg)

126
142,1
5

273
1500
18%

SODIO (mg)

84
246,4
1

332
1500
22%

--

SODIO (mg)
84
275,1
2

362
1200
30%

SODIO (mg)
0
246,4
0,9

247
1500
16%

SODIO (mg)
140

0,7
0

141
1500
9%

SODIO (mg)
140
142,1

2,4
285
1500
19%

SODIO (mg)
75,6

275
5

356
1500
24%

--

SODIO (mg)
140
246,4
1

388
1500
26%

SODIO (mg)
140

246
6

392
1500
26%

SODIO (mg)
84
0
68
152

1500
10%

--

--

SODIO
(mg)
84
246,4
2

333
1500
22%

SODIO
(mg)
84
275,1
1

360
1500

24%

SODIO (mg)
8
246
5
259
1500
17%

--

SODIO
(mg)
76
275
6

357
1500
24%

SODIO (mg)
126
1
0

127
1500
8%

--



ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

GOBERNACION

12 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS D

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración Industrializada

Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA				
		PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada	180 cm 3	200 cm 3	200 cm 3	200 cm 3	200 cm3
	yogurth entero con dulce					
	Leche entera saborizada					
	Bebida con leche y avenas pasteurizada					
CEREAL ACOMPAÑANTE	Pan relleno de bocadillo	40 g	50 g	70 g	95 g	120 g
	Pan relleno de arequipe					
	Besitos					
	Pan de queso					
	Rosquillas					
	Galleta parmesana					
	Galleta cuca					
	Galleta parmesana mini					
	Achiras					
	Galletas con chips de chocolate					
	Galleta parmesana					

	Pan Leche					
FRUTAS	Granadilla	100 g	100 g	120 g	120 g	120 g
	Manzana					
	Pera					
	Mango					
	Mandarina					
POSTRE	Arequipe	20 g	20 g	25 g	40 g	50 g
	Barras de cereales					
	Mix de frutos secos					
	Mani dulce o con pasas					
	Mani Bajo en Sodio					
	Mani Confitado					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

FIRMA

DE RISARALDA

DEL DEPARTAMENTO DE RISARALDA

ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO

Kumis entero con dulce, Leche entera pasteurizada, yogurth entero con dulce, Leche entera saborizada, (vainilla, fresa, chocolate, pai de limon,) Bebida con leche y avenas pasteurizada (Sabor a canela)

Pan, Pan blanco, Pan de dulce con coco, Pan de queso, Mojicon, Galleta Craker, Galleta de soda, Galleta dulce con relleno, Galleta wafer, Tostada, Roscon con arequipe, Roscon con bocadillo, Hojuelas de maiz, ponques de sabores, dedo de queso, palitos de queso

Banano, Fresa, Uvas, Naranja, Guayaba,Durazno
Gomitas, Arequipe, Leche condensada, mani, panelitas,Bocadillos

	MATRÍCULA PROFESIONAL	

BEBIDAS	PANIFICADOS Y GALLETAS	BARRAS Y FRUTOS SECOS
AVENA CON SABOR A MARACUYA	PAN QUESO	BARRA DE CEREAL CON FRUTOS ROJOS
LECHE ENTERA	GALLETAS MINI CON CHIPS DE CHOCOLATE	MANI BAJO EN SODIO
LECHE SABORIZADA DE FRESA	PAN COCO	MANI CONFITADO
NECTAR DE PERA	GALLETA CUCA NEGRA	BARRA DE CEREAL CON MANZANA Y ALMENDRAS
LECHE SABORIZADA DE AREQUIPE	ROSQUILLAS	BARRA DE CEREAL CON FRESA Y BANANO
LECHE SABORIZADA CHOCOLATE	PAN CON AREQUIPE	MIX DE FRUTOS SECOS
AVENA CON SABOR A CANELA	GALLETA PARMESANA MINI	MANI CON PASAS
NECTAR DE MANZANA	GALLETA PARMESANA NORMAL	BOCADILLO
	ACHIRAS	PANELITA
	TORTA VAINILLA	
	GALLETA PARMESA	
	PAN LECHE	
	PONQUE BANANO	
	BESITOS	
	PAN RELLENO DE AREQUIPE	
	PAN RELLENO DE BOCADILLO	

REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

GOBERNACION DE RISARALDA
12 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO
LAS FOCALIZADAS EN CADA MUNICIPIO
U.T NUTRIENDO RISARALDA
No
Sin Pertenencia Étnica
Ración para Preparar en Sitio
Almuerzo

SEMANA No. 1										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO ZERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	MAZAMORRA	HABURGUESA	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO		CERDO TROCEADO EN CUADROS	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE RES ASADA
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	TAJADAS MADURAS	PALITOS DE YUCA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPAS CREMOSAS	PURE DE PAPA CRIOLLA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	PICO DE GALLO	ENSALADA HAWAIANA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	PICO DE GALLO	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE GUAYABA AGRIA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PIÑA CON PANELA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA MAZAMORRA	INCLUIDA EN LA HAMBURGUESA	INCLUIDO EN LA CREMA	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
SEMANA No. 2										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO ZERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	CREMA VERDE	SANCOCHO	MAZAMORRA	SOPA DE PASTA	FRIJOLES
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CERDO EN BISTEC	POLLO EN GOULASH	POLLO GUISADO	CERDO ASADO	HUEVOS REVUELTOS
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEO
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PLATANO MELADO CON PANELA	PAPA COCIDA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPAS CREMOSAS	TAJADA MADURA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	ENSALADA VERDE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	PICO DE GALLO
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA CON PANELA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	NARANJADA CON PANELA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDA EN LA CREMA	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
SEMANA No. 3										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO ZERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	CREMA DE VERDURAS	HABURGUESA	SOPA DE LENTEJAS	FRIJOLES	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CERDO DESMECHADO		HUEVO COCIDO	CARNE DE RES EN BISTECK	ESTOFADO DE POLLO
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PAPA GUISADA	PALITOS DE YUCA	PURE DE PAPA	PATACON	PLATANO MELADO CON PANELA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	RODAJAS DE TOMATE	ENSALADA HAWAIANA	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE	PICO DE GALLO	ENSALADA ROJA
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE GUAYABA AGRIA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA CREMA	INCLUIDA EN LA HAMBURGUESA			
SEMANA No. 4										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO ZERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA	MAZAMORRA DE MAIZ	CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS GUISADAS	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CERDO EN BISTEC	NUGUETS DE POLLO FRITO	CARNE DE CERDO GUISADA	HUEVOS EN PERICO	POLLO DESMECHADO
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PLATANO COCIDO	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	PICO DE GALLO	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO	RODAJAS DE TOMATE	ZANAHORIA CON TOMATE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE PIÑA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA AGRIA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS							INCLUIDA EN LA MAZAMORRA	INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDA EN LAS PASTAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be a cursive name.

MATRÍCULA PROFESIONAL

1088304193

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPA	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maiz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4	0,7	0,2	6,1	1,0	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
			Panela	K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1	9,2	0,6
			Panela	K033	4,0	4	14,6	0,0	0,0	3,6	1,7	0,2
			Sal	I015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Pimienta	N.A.	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
			Ajo, crudo	B009	1	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
			Aceite de soya	D012	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	1	0,50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92,2	0,8	0,1	21,2	2,1	0,3
			Aceite de soya	D012	6,0	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	9,9	0,3	0,0	1,9	5,9	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0
			Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, agria	K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1	9,6	0,2
LECHE Y PRODUCTOS AZUCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN LA CREMA										
GRASAS	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	Aceite de girasol									
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					628							
TOTAL MENÚ							642	23	22	84	39	2
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							49%	50%	52%	46%	6%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

1088304193 - 1004717273

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	95,0	95,0	132,1	20,7	5,4	0,0	5,7	2,6
			Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PAN DE HAMBURGUESA	pan de hamburguesa	A060	53	53	142	5	2	26	29	2
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32	0	0	7	3	0
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0
			Sal	L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA	Tomate, crudo	B103	40	32	7	0	0	1	3	0
			Lechuga común, cruda	B059	25	14	2	0	0	0	3	0
			Piña, cruda	C072	14	8	4	0	0	1	1	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	189,0	60,5	36,3	0,9	0,3	7,5	5,4	1,0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
LECHE Y AZUCARES	GRUPO III. LECHE Y GRUPO VI. AZUCARES	QUESO TIPO MOZARELLA	Queso fresco, semiduro.	G019	25,0	25,0	74,0	5,7	5,4	0,8	129,3	0,1
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	INCLUIDO EN EL JUGO									
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						687,1	573	33	26	50	180	6
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							44%	72%	60%	28%	26%	101%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

FIRMA:   MATRÍCULA PROFESIONAL: 1088304193 - 1004717273

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,00	29,75	13,98	0,21	0,03	2,83	8,03	0,12

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25,00	20,00	14,80	0,38	0,02	3,06	2,80	0,06
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02
			Cilantro, crudo	B035	1,00	0,90	0,40	0,02	0,01	0,05	0,74	0,02
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50	0,05	0,00	0,31	0,42	0,01
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,00	85,00	119,00	18,19	5,10	0,17	14,45	0,68
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS	GRUPO II, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y VERDE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Aceite de soya	D012	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40
			Sal	L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00
			Aceite de soya	D012	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II, FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	Platano harton, verde, crudo	B092	103,00	70,04	116,27	0,84	0,14	27,53	5,60	0,28
			Aceite de soya	D012	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
			Tomate, crudo	B103	81,00	64,80	14,90	0,58	0,06	2,66	5,83	0,32
			Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03
BEBIDA	GRUPO II, FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol amarillo, crudo	C081	100,00	60,00	34,80	1,02	0,06	7,50	6,00	0,48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III, LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI, AZUCARES	AZUCAR	INCLUIDO EN EL JUGO									
GRASAS	GRUPO V, GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	BOLSA DE AGUA	N.A.		200	200	0	0	0	0	0	0
					720							
TOTAL MENÚ							683	28	20	96	174	2
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							53%	62%	46%	53%	25%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR			
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR							
FIRMA				MATRICULA PROFESIONAL			
				1088304193 - 1004717273			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	B006	35,3	30,0	9,0	0,2	0,1	1,7	6,0	0,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0
			Habichuela, cruda	B052	11,0	9,9	4,3	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20,0	16,0	11,8	0,3	0,0	2,4	2,2	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4,0	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50,0	74,6	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46,0	46,0	170,7	6,0	0,6	34,4	9,7	0,5
			Tomate, crudo	B103	12,0	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7,0	6,7	2,7	0,1	0,0	0,5	1,6	0,0

	PLATANOS		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75,0	60,0	44,4	1,1	0,1	9,2	8,4	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	49,9	2,6	2,7	3,8	94,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	44,0	35,2	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27,0	25,7	10,3	0,0	0,0	2,0	6,2	0,1
			Cilantro, crudo	B035	5,5	5,0	2,2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA	Panela	B034	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,38	0,39
			Piña, cruda	C072	109,00	59,95	33,57	0,36	0,06	7,43	9,59	0,30
LECHE Y AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y VERDURAS	INCLUIDA EN EL TUBERCULO										
GRASAS	GRUPO VI. AZÚCARES	AZÚCAR										
	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO						0	0	0	0	0	0
					504							
TOTAL MENÚ						563	18	20	74	188	3	
RECOMENDACIÓN						1300	46	43	182	700	6	
% ADECUACIÓN						43%	41%	46%	41%	27%	57%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR							
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR												
FIRMA					1088304193 - 1004717273							
					MATRÍCULA PROFESIONAL							

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7	0,1	0,0	1,0	0,9	0,0
			Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
			Res, carne magra, cruda	F099	85,0	85,0	118,2	18,5	4,8	0,0	5,1	2,3
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45,0	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70,0	70,00	67,2	1,5	0,1	14,8	7,7	0,7
			Cilantro, crudo	B035	2,0	2,7	1,2	0,1	0,0	0,2	2,2	0,0
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0

VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo	B103	50,0	40,0	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	34,0	25,5	3,6	0,1	0,0	0,6	4,6	0,1
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5	4,9	0,1
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS											
AGUA	GRUPO IV. AGUA Y BEBIDAS		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					640							
TOTAL MENÚ							691	31	13	109	53	6
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							53%	67%	29%	60%	8%	103%

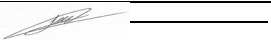
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS				JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR			
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			
				1088304193 - 1004717273			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA VERDE	Apio, crudo	B014	10,0	5,0	1,3	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0
			Espinaca, cruda	B044	10,0	6,0	2,0	0,2	0,0	0,2	7,4	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20,0	17,0	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1
			Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	50,0	50,0	48,0	1,1	0,1	10,6	5,5	0,5
	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	B011	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2	14,5	0,7
			Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	98,0	70,6	93,1	0,8	0,1	21,4	2,1	0,4

TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	Panela	K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE	Repollo blanco, crudo	B099	50,0	35,0	14,0	0,6	0,1	2,2	15,4	0,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40,0	30,0	4,2	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1
			Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0	0,2	3,3	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					761							
TOTAL MENÚ							628	25	14	97	78	3
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							48%	56%	32%	53%	11%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL
		1088304193 - 1004717273

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	32,0	25,6	18,9	0,5	0,0	3,9	3,6	0,1
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	32,0	25,6	40,7	0,2	0,1	9,6	4,1	0,1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	32,0	21,8	36,1	0,3	0,0	8,6	1,7	0,1
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN GOULASH	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1	9,2	0,6
			Tomate, crudo	B103	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02
			Habichuela, cruda	B052	4,00	3,60	1,55	0,08	0,00	0,26	1,44	0,04
			Aceite de soya	D012	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
			Arroz blanco, pando, crudo	A010	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,00	5,00	18,55	0,65	0,07	3,74	1,05	0,05
			Aceite de soya	D012	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PAPA COCIDA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	31,00	24,80	18,35	0,47	0,02	3,79	3,47	0,07

DERIVADOS DE	PLATANOS		Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	103	44,00	35,20	8,10	0,32	0,04	1,44	3,17	0,18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,00	29,75	13,98	0,21	0,03	2,83	8,03	0,12
			Cilantro, crudo	B035	5,00	4,50	1,98	0,10	0,03	0,27	3,69	0,08
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA	Panela	K033	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39
			Piña, cruda	C072	109,00	59,95	33,57	0,36	0,06	7,43	9,59	0,30
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					710,8							
RECOMENDACIÓN							601	24	16	87	63	3
% ADECUACIÓN							1300	46	43	182	700	6
							46%	52%	38%	48%	9%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR					
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR											
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL					
						1088304193 - 1004717273					

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maiz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4	0,7	0,2	6,1	1,0	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
			Panela	K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4
	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1	9,2	0,6
			Pimienta	NA	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0	0	0	1	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0	0	0	1	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Aceite de soya	D012	1	1	0	0	0	0	0,24	0,003
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70	116	1	0	28	6	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1	2,7	5,8	0,3
			Cilantro, crudo	B035	5,0	4,5	2,0	0,1	0,0	0,3	3,7	0,1
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5	6,0	0,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					664							
RECOMENDACIÓN							734	28	23	103	164	3
							1300	46	43	182	700	6

% ADECUACIÓN					56%	60%	53%	57%	23%	51%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR						
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR					1088304193 - 1004717273						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	9		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	12,00	12,00	44,52	1,56	0,17	8,98	2,52	0,12
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	7,00	7,00	5,60	0,15	0,01	1,18	0,84	0,06
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,30	5,99	2,39	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02
			Habichuela, cruda	B052	6,00	5,40	2,32	0,11	0,00	0,39	2,16	0,05
			Arveja seca, cocida sin sal	T003	4,00	1,60	1,58	0,09	0,00	0,25	0,58	0,02
			Cilantro, crudo	B035	2,20	1,98	0,87	0,05	0,01	0,12	1,62	0,04
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,00	85,00	119,00	18,19	5,10	0,17	14,45	0,68
			Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50	0,05	0,00	0,31	0,42	0,01
			Sal	L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00
			Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,00	5,95	2,80	0,04	0,01	0,57	1,61	0,02
			Sal	L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00
			Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	88,00	70,40	52,10	1,34	0,07	10,77	9,86	0,21
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07
			Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50	0,05	0,00	0,31	0,42	0,01
			Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	60,00	45,00	6,30	0,23	0,05	1,04	8,10	0,14
			Tomate, crudo	B103	25,00	20,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10
			Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03
			Limón, crudo	C044	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA	Naranja, cruda	C062	100,00	60,00	24,60	0,42	0,18	5,28	19,80	0,78
			Panela	K033	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	Porron de agua		N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					699		635	29	19	84	200	3
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							49%	65%	45%	46%	29%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR						
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR					1088304193 - 1004717273						
FIRMA					MATRÍCULA PROFESIONAL						

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

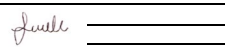
TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MFNII N°: 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5	0	15	31	2
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	8	5	9	0	0	2	0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0	0	0	1	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0	0	0	1	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9
			Aceite de soya	D012	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,30	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	159	3	0	36	4	0
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	1	0	4	1	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	98	71	93	1	0	21	2	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	50	40	9	0	0	2	4	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0	0	2	6	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0
			Sal	L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00
			Mango Tommy Atkins, crudo	C051	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5	4,9	0,1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					630							
TOTAL MENÚ							715	17	17	118	87	4
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							55%	38%	40%	65%	12%	72%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

FIRMA:   MATRÍCULA PROFESIONAL: 1088304193 - 1004717273

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda	F099	95,0	95,0	132,1	20,7	5,4	0,0	5,7	2,6
			Pimienta	V000	0,40	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
CEREAL	GRUPO I. CEREALES	PAN DE HAMBURGUESA	pan de hamburguesa	A060	53	53	142	5	2	26	29	2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32	0	0	7	3	0
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0
			Sal	L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00
			Tomate, crudo	B103	40	32	7	0	0	1	3	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA	Lechuga común, cruda	B059	25	14	2	0	0	0	3	0
			Piña, cruda	C072	14	8	4	0	0	1	1	0
			Mora de castilla, cruda	C061	189,0	60,5	36,3	0,9	0,3	7,5	5,4	1,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	25,0	25,0	74,0	5,7	5,4	0,8	129,3	0,1
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	QUESO TIPO MOZARELLA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	INCLUIDO EN EL JUGO									
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					687,1							
TOTAL MENÚ							573	33	26	50	180	6
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							44%	72%	60%	28%	26%	101%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7	0,1	0,0	1,0	0,9	0,0
			Tomate, crudo	B103	4,0	3,2	0,7	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2,0	0,8	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0

	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,5	50,0	74,4	6,3	5,4	0,1	26,5	0,8
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45,0	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7	1,3	0,2
			Acetate de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1	1,3	0,1	10,8	9,9	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Mantequilla	D015	4,0	4,0	29,7	0,0	3,3	0,0	0,9	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II, FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE	tomate, crudo	B103	82,0	48,6	11,4	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1
BEBIDA	GRUPO II, FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4
LECHE Y PRODUCTOS DERIVADOS	GRUPO III, LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN EL TUBERCULO		K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
AZÚCARES	GRUPO VI, AZÚCARES	AZÚCAR										
GRASAS	GRUPO V, GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL		Porrón de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
TOTAL MENÚ					651		605	22	16	88	199	4
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							47%	48%	37%	48%	28%	77%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

1088304193 - 1004717273

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7	31,3	1,8
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	8,0	5,4	9,0	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,0	2,9	1,1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK	Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,1	1,9	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Res, carne magra, cruda	F099	85,0	85,0	118,2	18,5	4,8	0,0	5,1	2,3
			Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	178,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	104,0	70,7	79,8	0,7	0,1	18,3	1,8	0,3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	45,0	36,0	8,3	0,3	0,0	1,5	3,2	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31,0	29,5	11,8	0,4	0,0	2,3	7,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
			Guayaba agria	K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1	9,6	0,2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA										
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	Porron de agua		N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					677							
TOTAL MENÚ							713	30	21	96	71	5
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							55%	65%	48%	53%	10%	97%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1088304193 - 1004717273

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Primerizo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	12,00	12,00	44,52	1,56	0,17	8,98	2,52	0,12

SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	7,00	7,00	5,60	0,15	0,01	1,18	0,84	0,06
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,30	5,99	2,39	0,08	0,01	0,46	1,44	0,02
			Habichuela, cruda	B052	6,00	5,40	2,32	0,11	0,00	0,39	2,16	0,05
			Arveja seca, cocida sin sal	T003	4,00	1,60	1,58	0,09	0,00	0,25	0,58	0,02
ALIMENTO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO	Cilantro, crudo	B035	2,20	1,98	0,87	0,05	0,01	0,12	1,62	0,04
			Sal	L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
			Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
			Platano harlon, maduro, crudo	B089	118,0	85,0	112,1	0,9	0,2	25,7	2,5	0,4
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PLATANO MELADO CON PANELA	Panela	K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4
			Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38,0	30,4	16,1	0,4	0,0	3,1	4,9	0,2
			Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,0	21,3	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Cebolla cabezona, cruda	B027	14,0	13,3	5,3	0,2	0,0	1,0	3,2	0,0
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5	4,9	0,1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					608							
TOTAL MENÚ							584	8	4	127	43	2
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							45%	17%	9%	70%	6%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR			
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR							
FIRMA				MATRÍCULA PROFESIONAL			
				1088304193 - 1004717273			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA	Arveja seca, cocida sin sal	T002	25,0	25,0	34,5	2,0	0,1	5,6	6,3	0,4
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7	0,1	0,0	1,0	0,9	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,1	1,9	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	J004	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2	14,5	0,7
			Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0

			Panela	K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1	1,3	0,1	10,8	9,9	0,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Mantequilla	D015	3,0	3,0	22,3	0,0	2,5	0,0	0,7	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO	Tomate, crudo	B103	45,0	36,0	8,3	0,3	0,0	1,5	3,2	0,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,0	29,8	14,0	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	3,0	2,0	1,8	0,1	0,0	0,2	3,3	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
			Aceite de semilla de girasol	K003	5,0	5,0	23,8	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4
LECHE Y AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA CREMA										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					709							
TOTAL MENU							764	30	29	93	184	3
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							59%	66%	66%	51%	26%	58%

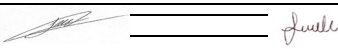
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR			
FIRMA	 	MATRÍCULA PROFESIONAL	1088304193 - 1004717273

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA											
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No											
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica											
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio											
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo											
NIVEL	Preescolar											
MENÚ No.	18											

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	B006	23,5	20,0	6,0	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1
			Habichuela, cruda	B052	9,0	8,1	3,5	0,2	0,0	0,6	3,2	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4,0	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	10,0	8,0	5,9	0,2	0,0	1,2	1,1	0,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2	14,5	0,7
			Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70,0	70,0	67,2	1,5	0,1	14,8	7,7	0,7

DERIVADOS DE	PLATANOS		Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1	2,7	5,8	0,3
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	101,0	60,6	35,1	1,0	0,1	7,6	6,1	0,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA FIERTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua	N.A.	200	200	0	0	0	0	0	0
					698							
TOTAL MENÚ						294	28	18	87	380	4	
RECOMENDACIÓN						1300	46	43	182	700	6	
% ADECUACIÓN						46%	64%	37%	45%	26%	56%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR											
FIRMA											MATRÍCULA PROFESIONAL	1088304193 - 1004/17273

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA											
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No											
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica											
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio											
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo											
NIVEL	Preescolar											
MENÚ No.	19											

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8
			Papa, varietal cerosa, sabanera, patata dulce	B065	8,0	8,0	6,4	0,2	0,0	1,4	1,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,0	2,9	1,1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8
			Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0
			Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	98,0	70,6	93,1	0,8	0,1	21,4	2,1	0,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	44,0	35,2	8,1	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,0	29,8	14,0	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria	K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1	9,6	0,2

[illegible]

SODIO
(mg)
0,6
48,0
3,1
52,7
1,6
155,1
0,0
0,0
0,2
1,0
2,1
0,0
193,9
3,9
0,0
3,0
1,0
0,0
0,1
2,4
0,0
0
417
1133
37%

SODIO
48,5
0,0
0,00
155,1
0,2
287
4
0
116,34
2
1
0
11,34
0
93,3
0
718
1133
63%

SODIO
(mg)
12,25

2,75
0,24
0,46
47,97
0,21
193,91
43,20
193,9
0,00
1,00
116,34
0,00
26,78
0,00
4,86
0,92
1,00
0,00
0
647
1133
57%

Schilo
0,4
4,2
0,7
2,2
0,2
1,0
0,2
193,9
77,3
193,9
0,0
2,3
0,7
0,3

193,9
0,0
8,3
36,9
0,2
0,9
2,6
1,1
2,5
3,12
3,27
0
730
1133
64%

Solo
(m)
6,8
0,9
0,3
0,2
2,1
0,2
0,9
193,91
43,4
193,91
0,0
0,9
0,3
0,0
193,9
12,6
1,4
387,8

3,0
0,7
0,9
0,0
0,0
0
1044
1133
92%

SODIO
(mg)
4,0
4,0
0,4
6,0
0,0
155,1
0,0
9,0
44,2
0,3
0,2
0,0
193,9
1,0
193,9
0,0
3,9

3,1
9,0
0,8
1,4
0,1
0,0
0,0
0
630
1133
56%

SODIO
mmol
3,5
4,5
8,3
0,4
0,2
193,91
0,2
1,0
52,7
0,30
0,12
2,10
0,24
0,00
193,91
0,30
0,25
0,00
193,91
3,41

193,91
2,64
12,25
2,30
193,91
3,12
3,27
0
1071
1133
95%

SODIO
0,6
48,0
3,1
52,7
0
1
0
0
193,9
1,0
0
387,81
27
0
4,9
2,3
387,8
1,0
0,0
0
1111
1133

98%

SODIO
(mg)
0,60
0,42
2,10
0,25
0,36
0,20
1,01
193,91
44,20
0,21
116,34
0,00
1,00
2,45
116,34
0,00
9,68
47,97
0,21
0,92
1,20
1,50
0,92
0,08
2,00
3,12
0
547
1133
48%

SODIO
(mg)
4
2
2
0
0
193,9
1
77,8
0,0
116,3
1
0
0
116,3
4
0
3
1
1
0
116,34
0,0
0
0
640
1133
56%

SODIO
0,2
6,3
0,5
0,2
2,1
48,0
0,9
193,9
44,2
0,5
0,2
0,0
116,3
1,0
116,3
0,0
9,7
0,5
0,2
0,0
193,9
4,9
0,9
116,3
1,0
0,0
0
858
1133
76%

SODIO
48,5
0,0
0,00
155,1
0,2
287
4
0
116,34
2
1
0
11,34
0
93,3
0
718
1133
63%

SODIO
(mg)
6,8
0,9
0,2
0,1
2,1
0,2
1,0
193,9

77,1
0,9
0,3
0,0
116,3
9,7
48,0
116,3
8,9
0,9
3,7
6,3
116,3
0,0
0,0
0

710
1133
63%

--

--

SODIO (mg)
3,8
2,1
2,1
0,1
0,2

193,9
1,0
43,4
0,5
0,2
0,0
193,9
1,0
116,3
0,0
3,4
193,9
0,0
2,7
1,2
0,9
0,1
2,4
0,0
0
763
1133
67%

--

SODIO (mg)
0,60

0,42
2,10
0,25
0,36
0,20
1,01
193,91
0,5
0,2
1,8
193,9
1,0
193,9
0,0
4,7
3,1
27,0
0,1
116,3
8,8
0,6
0,0
0,0
0
751
1133
66%

SODIO
(mg)
0,5
0,9
2,1
0,4
0,2
0,2
1,0
193,9
44,2
0,5
0,2

0,0
193,9
1,0
1,8
0,0
116,3
9,7
0,0
116,3
3,0
1,0
1,4
0,1
0,0
3,3
0
692
1133
61%

SODIO (mg)
52,7
0,2
193,9
0,2
2,1
0,2
13,8
0,0
0,6
48,0

3,1
1,0
116,3
0,0
9,7
193,9
6,7
2,7
12,3
1,4
0,1
0,0
0,0
0
659
1133
58%

SODIO
(mg)
0,2
6,3
0,5
0,2
1,1
48,0
0,9
193,9
44,2
0,5
0,2
0,0
193,9
1,0
116,3
0,0
12,6

116,3
4,9
0,8
116,3
1,0
0,0
0
889
1133
76%

SODIO (mg)
6,8
0,5
0,4
0,1
0,2
0,9
193,9
76,5
0,5
0,2
0,0
116,3
1,0
116,3
0,0
3,9
2,6
12,3
116,3
2,4

0,0
0
651
1133
57%

SODIO
(mg)
0,0
0,5
2,1
0,2
0,2
0,9
193,9
52,7
0,2
0,0
116,3
2,3
48,0
0,9
0,2
0,2
193,9
26,6
0,0
116,3
1,1
1,8
0,9
0,1
0,0
0,0

0
760
1133
67%

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perte
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	



	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
JOAO MARTINEZ

FIRMA	<div></div>
-------	-------------

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perte
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y	JUICO DE MORA

DEBIDA	VERDURAS	JUGO DE MORA
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	QUESO TIPO MOZARELLA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO TROCEADO EN CUADROS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O	GRUPO II. FRUTAS Y	RODAJAS DE TOMATE CON

CALIENTE	VERDURAS	CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENU No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVOS REVUELTOS

FRUTOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZÚCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS AZÚCARES	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	
AGUA	AGUA APTA PARA EL	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perte
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA VERDE
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZÚCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN GOULASH
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

8

--	--	--

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y	GRUPO III. LECHE Y	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ETNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCION

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perte
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JOAO MARTINEZ
---	---------------

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENU No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO

BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	QUESO TIPO MOZARELLA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS

	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y	GRUPO III. LECHE Y	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR

GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PAPA A LA FRANCESA

DERIVADOS DE CEREAL	FRUTAS Y VERDURAS I PLATANOS	FRUTAS Y VERDURAS II
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZÚCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	

		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	NUGUETS DE POLLO FRITO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Primero

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBERCULOS - RAICES PLATANOS	GRUPO I, CEREALES	MONEDITAS DE PLATANO

RAICES - PLATANOS DERIVADOS DE CEREAL	RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Maíz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Panela	K033	4,0	4	14,6
Sal	I015	0,4	0,4	0,0
Pimienta	N.A.	0,4	0,4	0,0
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Ajo, crudo	B009	1	1,0	1,4
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2,4
Aceite de soya	D012	3	3	27,0
Sal	L015	1	0,50	0,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92,2
Aceite de soya	D012	6,0	6	54,0
Tomate, crudo	B103	50	40	9,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	9,9
Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,2
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Guayaba, agria	K032	80,0	60,0	46,8
EN LA CREMA				
Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,8
Aceite de girasol				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		628		

		642
		1629
		39%

JOAO MARTI

: ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

  MATRICULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Res, carne magra, cruda	F099	95,0	95,0	132,1
Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Sal	L015	0,4	0,4	0,0
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
pan de hamburguesa	A060	53	53	142
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Tomate, crudo	B103	40	32	7
Lechuga común, cruda	B059	25	14	2
Piña, cruda	C072	14	8	4
Mora de castilla, cruda	C061	189,0	60,5	36,3

Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	25,0	25,0	74,0
INCLUIDO EN EL JUGO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		687,1		
				573
				1629
				35%

JOAO MARTIN

Juan _____ Luis _____ MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

nencia Étnica

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,00	29,75	13,98
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25,00	20,00	14,80
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	5,70	2,28
Cilantro, crudo	B035	1,00	0,90	0,40
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,00	13,00	64,87
Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,00	85,00	119,00
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	2,00	2,00	18,00
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,00	50,00	176,50
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	D012	3,00	3,00	27,00
Plátano hartón, verde, crudo	B092	103,00	70,04	116,27
Aceite de soya	D012	6,00	6,00	54,00
Tomate, crudo	B103	81,00	64,80	14,90

Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,00	60,00	34,80
Azúcar blanco, granulado	K003	6,00	6,00	23,82
EN LA CREMA				
INCLUIDO EN EL JUGO				
BOLSA DE AGUA	N.A.	200	200	0
		720		
				683
				1629
				42%

JOAO MARTI
 ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

 
 MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	35,3	30,0	9,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,8
Habichuela, cruda	B052	11,0	9,9	4,3
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20,0	16,0	11,8
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4,0	1,6
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50,0	74,6
Sal	L015	0,5	0,5	0,0

Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46,0	46,0	170,7
Tomate, crudo	B103	12,0	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	7,0	6,7	2,7
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75,0	60,0	44,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	49,9
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Tomate, crudo	B103	44,0	35,2	8,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	27,0	25,7	10,3
Cilantro, crudo	B035	5,5	5,0	2,2
Panela	K033	8,00	8,00	29,12
Piña, cruda	C072	109,00	59,95	33,57
I EL TUBERCULO				
				0
		504		
				563
				1629
				35%

JOAO MARTII

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7
Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Res, carne magra, cruda	F099	85,0	85,0	118,2
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45,0	158,9
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,0	5,0	18,6
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70,0	70,00	67,2
Cilantro, crudo	B035	2,0	2,7	1,2
Sal	L015	1,0	1,0	0,0
Tomate, crudo	B103	50,0	40,0	9,2
Pepino Cohombro, crudo	B077	34,0	25,5	3,6
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		640		
				691
				1629
				42%

JOAO MARTII

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR



Joelle

MATRÍCULA PRO

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Apio, crudo	B014	10,0	5,0	1,3
Espinaca, cruda	B044	10,0	6,0	2,0
Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	3,8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20,0	17,0	8,0
Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0
Sal	L015	0,4	0,4	0,0
Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0
Papa variedad harinosa, criolla, con c	B071	50,0	50,0	48,0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	98,0	70,6	93,1
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Repollo blanco, crudo	B099	50,0	35,0	14,0
Pepino Cohombro, crudo	B077	40,0	30,0	4,2
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		761		
				628
				1629
				39%

JOAO MARTII

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS
				(Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	32,0	25,6	18,9
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	32,0	25,6	40,7
Plátano hartón, verde, crudo	B092	32,0	21,8	36,1
Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabeza, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9

Tomate, crudo	B103	5,00	4,00	0,92
Cebolla cabezona, cruda	B027	3,00	2,85	1,14
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40
Habichuela, cruda	B052	4,00	3,60	1,55
Aceite de soya	D012	4,00	4,00	36,00
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,00	45,00	158,85
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,00	5,00	18,55
Aceite de soya	D012	4,00	4,00	36,00
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	31,00	24,80	18,35
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Tomate, crudo	103	44,00	35,20	8,10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,00	29,75	13,98
Cilantro, crudo	B035	5,00	4,50	1,98
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Panela	K033	8,00	8,00	29,12
Piña, cruda	C072	109,00	59,95	33,57
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		710,8		
				601
				1629
				37%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRICULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL	PESO	PESO	
---------------------	------------	------	------	--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	BRUTO (g)	NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Maíz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Pimienta	NA	0,5	0,5	0
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5
Sal	L015	3,0	3,0	27,0
Aceite de soya	D012	1	1	0
Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70	116
Aceite de soya	D012	5	5	45
Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	B035	5,0	4,5	2,0
Sal	L015	1,0	1,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		664		
				734
				1629
				45%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Etnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS
				(Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	12,00	12,00	44,52
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	7,00	7,00	5,60
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,30	5,99	2,39
Habichuela, cruda	B052	6,00	5,40	2,32
Arveja seca, cocida sin sal	T003	4,00	1,60	1,58
Cilantro, crudo	B035	2,20	1,98	0,87
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,00	85,00	119,00
Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,00	50,00	176,50
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,00	5,95	2,80
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	88,00	70,40	52,10
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,00	13,00	64,87
Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50
Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79
Pepino Cohombro, crudo	B077	60,00	45,00	6,30
Tomate, crudo	B103	25,00	20,00	4,60
Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79
Limón, crudo	C044	2,00	1,00	0,44
Naranja, cruda	C062	100,00	60,00	24,60
Panela	K033	8,00	8,00	29,12
EL TUBERCULO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		699		
				635
				1629
				39%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

  MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS
Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93
Plátano hartón, verde, crudo	B092	8	5	9
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1
Aceite de soya	D012	3	3	27,0
Sal	L015	0,30	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	159
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	98	71	93
Aceite de soya	D012	5	5	45
Tomate, crudo	B103	50	40	9
Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Mango Tommy Atkins, crudo	C051	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		630		
				715
				1629
				44%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	23,5	20,0	6,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2
Habichuela, cruda	B052	9,0	8,1	3,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19,0	15,2	11,2
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,3	0,3	0,0

Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		742		
				624
				1629
				38%

JOAO MARTI
 ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

  MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS (Kcal)
Res. carne magra, cruda	P055	95,0	95,0	132,1
Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Sal	L015	0,4	0,4	0,0
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
pan de hamburguesa	A060	53	53	142
Yuca blanca, sin cascara, cruda	B107	25	20	32
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Tomate, crudo	B103	40	32	7
Lechuga común, cruda	B059	25	14	2
Piña, cruda	C072	14	8	4
Mora de castilla, cruda	C061	189,0	60,5	36,3
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8

Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	25,0	25,0	74,0
INCLUIDO EN EL JUGO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		687,1		
				573
				1629
				35%

JOAO MARTII

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS
Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7
Tomate, crudo	B103	4,0	3,2	0,7
Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2,0	0,8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0

Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,5	50,0	74,4
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45,0	158,9
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,0	5,0	18,6
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Mantequilla	D015	4,0	4,0	29,7
Grano, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Tomate, crudo	B103	62,0	49,6	11,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EL TUBERCULO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		651		
				605
				1629
				37%

JOAO MARTI

! ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8
Plátano hartón, verde, crudo	B092	8,0	5,4	9,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Cebolla cabezona, cruda	B027	3,0	2,9	1,1
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cilantro, crudo	B035	2,1	1,9	0,8
Res, carne magra, cruda	F099	85,0	85,0	118,2
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Plátano hartón, verde, crudo	B092	104,0	70,7	79,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	6,0	6,0	90,0
Tomate, crudo	B103	45,0	36,0	8,3
Cebolla cabezona, cruda	B027	31,0	29,5	11,8
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Limon, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Guayaba agria	K032	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		677		
				713
				1629
				44%

JOAO MARTII

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

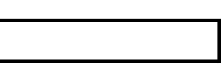
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	12,00	12,00	44,52
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	7,00	7,00	5,60
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,30	5,99	2,39
Habichuela, cruda	B052	6,00	5,40	2,32
Arveja seca, cocida sin sal	T003	4,00	1,60	1,58
Cilantro, crudo	B035	2,20	1,98	0,87
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	118,0	85,0	112,1
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38,0	30,4	16,1
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,0	21,3	10,0
Cebolla cabezona, cruda	B027	14,0	13,3	5,3
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8

Porron de agua	N.A.	200	200	0
		608		
				584
				1629
				36%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Arveja seca, cocida sin sal	T002	25,0	25,0	34,5
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin	B068	8,0	6,4	4,7
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,1	1,9	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	J004	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1

Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Sal	I 015	0,3	0,3	0,0
Tomate, crudo	B103	50,0	40,0	9,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	25,0	23,8	9,5
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limon, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Pina, cruda	C072	110,0	60,5	33,9
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		701		
				577
				1629
				35%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9

Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
Cilantro, crudo	B035	5,0	4,5	2,0
Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10,0	10,0	36,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11,0	9,9	14,8
Aceite de soya	D012	10,0	10,0	90,0
Maíz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Mantequilla	D015	3,0	3,0	22,3
Tomate, crudo	B103	45,0	36,0	8,3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,0	29,8	14,0
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		709		
				764
				1629
				47%

JOAO MARTI

: ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	23,5	20,0	6,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2
Habichuela, cruda	B052	9,0	8,1	3,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4,0	1,6
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	10,0	8,0	5,9
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70,0	70,0	67,2
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	101,0	60,6	35,1
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		698		
				594
				1629
				36%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRICULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	8,0	8,0	6,4
Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	3,0	2,9	1,1
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	98,0	70,6	93,1
Tomate, crudo	B103	44,0	35,2	8,1
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,0	29,8	14,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Guayaba agria	K032	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Porron de agua	N.A.	200	200	0

	640	
		647
		1629
		40%

JOAO MARTI
 ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

  MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Plátano hartón, verde, crudo	B084	34,0	20,4	26,1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	8,0	8,0	6,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46,0	46,0	170,7
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Plátano hartón, verde, crudo	B092	103,0	70,0	116,3

Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Pepino Cohombro, crudo	B077	55,0	41,3	5,8
Tomate, crudo	B103	30,0	24,0	5,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	K033	6,0	6,0	23,8
I EL TUBERCULO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		705		
				806
				1629
				49%

	JOAO MARTI
: ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	

		MATRÍCULA PRO
--	--	---------------

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0,0	0,0	3,6	1,7	0,2	1,6
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,8	0,1	21,2	2,1	0,3	3,9
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0

23	22	84	39	2	417
57	54	228	800	6	1200
40%	41%	37%	5%	33%	35%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
20,7	5,4	0,0	5,7	2,6	48,5
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
5	2	26	29	2	287
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0	0	1	3	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	1	1	0	0
0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34

0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
5,7	5,4	0,8	129,3	0,1	93,3
0	0	0	0	0	0
33	26	50	180	6	718
57	54	228	800	6	1200
57%	48%	22%	22%	91%	60%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,21	0,03	2,83	8,03	0,12	12,25
0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,75
0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,24
0,02	0,01	0,05	0,74	0,02	0,46
3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
18,19	5,10	0,17	14,45	0,68	44,20
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,84	0,14	27,53	5,60	0,28	26,78
0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,58	0,06	2,66	5,83	0,32	4,86

0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	1,00
0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
0	0	0	0	0	0
28	20	96	174	2	647
57	54	228	800	6	1200
49%	37%	42%	22%	40%	54%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,1	1,7	6,0	0,2	0,4
0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	4,2
0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,7
0,3	0,0	2,4	2,2	0,0	2,2
0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	77,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9

0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,7
0,1	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,1	0,1	9,2	8,4	0,2	8,3
2,6	2,7	3,8	94,0	0,1	36,9
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,6
0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,1
0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	2,5
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0.36	0.06	7.43	9.59	0.30	3.27
0	0	0	0	0	0
18	20	74	188	3	730
57	54	228	800	6	1200
32%	37%	32%	23%	51%	61%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
18,5	4,8	0,0	5,1	2,3	43,4
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
1,5	0,1	14,8	7,7	0,7	12,6
0,1	0,0	0,2	2,2	0,0	1,4
0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,1	0,0	0,6	4,6	0,1	0,7
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0	0	0	0	0	0
31	13	109	53	6	1044
57	54	228	800	6	1200
54%	23%	48%	7%	93%	87%

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
0,2	0,0	0,2	7,4	0,1	4,0
0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,1	0,1	10,6	5,5	0,5	9,0
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,1	21,4	2,1	0,4	3,9
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
0,6	0,1	2,2	15,4	0,2	9,0
0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,8
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
25	14	97	78	3	630
57	54	228	800	6	1200
45%	25%	43%	10%	54%	53%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,5	0,0	3,9	3,6	0,1	3,5
0,2	0,1	9,6	4,1	0,1	4,5
0,3	0,0	8,6	1,7	0,1	8,3
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7

0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,30
0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,12
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,00	0,26	1,44	0,04	0,24
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
0,65	0,07	3,74	1,05	0,05	0,25
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,47	0,02	3,79	3,47	0,07	3,41
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,32	0,04	1,44	3,17	0,18	2,64
0,21	0,03	2,83	8,03	0,12	12,25
0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,30
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0,36	0,06	7,43	9,59	0,30	3,27
0	0	0	0	0	0
24	16	87	63	3	1071
57	54	228	800	6	1200
42%	30%	38%	8%	41%	89%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR					
			1088304193 - 1004717273		
OFESIONAL					

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,24	0,003	387,81
1	0	28	6	0	27
0	5	0	0	0	0
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,3
0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
28	23	103	164	3	1111
57	54	228	800	6	1200
48%	42%	45%	20%	46%	93%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1,56	0,17	8,98	2,52	0,12	0,60
0,15	0,01	1,18	0,84	0,06	0,42
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,25
0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,36
0,09	0,00	0,25	0,58	0,02	0,20
0,05	0,01	0,12	1,62	0,04	1,01
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
18,19	5,10	0,17	14,45	0,68	44,20
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
0,04	0,01	0,57	1,61	0,02	2,45
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1,34	0,07	10,77	9,86	0,21	9,68
3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
0,23	0,05	1,04	8,10	0,14	1,20
0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,50
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,08
0,42	0,18	5,28	19,80	0,78	2,00
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0	0	0	0	0	0
29	19	84	200	3	547
57	54	228	800	6	1200
52%	36%	37%	25%	52%	46%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
5	0	15	31	2	4
0	0	2	0	0	2
0	0	0	1	0	2
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0	0	0	1	0	1
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3	0	36	4	0	1
1	0	4	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1	0	21	2	0	4
0	5	0	0	0	0
0	0	2	4	0	3
0	0	2	6	0	1
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0	0	0
17	17	118	87	4	640
57	54	228	800	6	1200
31%	32%	52%	11%	65%	53%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

OFESIONAL

1088304193 - 1004717273

CALORIAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	0,2
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,2	0,0	0,6	3,2	0,1	0,5
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	2,1
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3

1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	20	80	185	3	858
57	54	228	800	6	1200
51%	37%	35%	23%	43%	72%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORIAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
20,7	5,2	0,0	5,7	2,6	40,3
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
5	2	26	29	2	287
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0	0	1	3	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	1	1	0	0
0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0

5,7	5,4	0,8	129,3	0,1	93,3
0	0	0	0	0	0
33	26	50	180	6	718
57	54	228	800	6	1200
57%	48%	22%	22%	91%	60%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA	GRASA	CHO	CAL CIO	HIERRO	SODIO
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9

6,3	5,4	0,1	26,5	0,8	77,1
3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
0,7	0,1	3,7	1,3	0,2	0,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,3	0,0	0,9	0,0	8,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	3,7
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
22	16	88	199	4	710
57	54	228	800	6	1200
39%	29%	39%	25%	70%	59%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8
0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	1,0
18,5	4,8	0,0	5,1	2,3	43,4
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,7	0,1	18,3	1,8	0,3	3,4
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,7
0,4	0,0	2,3	7,1	0,1	1,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
30	21	96	71	5	763
57	54	228	800	6	1200
52%	38%	42%	9%	87%	64%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1,56	0,17	8,98	2,52	0,12	0,60
0,15	0,01	1,18	0,84	0,06	0,42
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,25
0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,36
0,09	0,00	0,25	0,58	0,02	0,20
0,05	0,01	0,12	1,62	0,04	1,01
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	4,7
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
0,4	0,0	3,1	4,9	0,2	27,0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	8,8
0,2	0,0	1,0	3,2	0,0	0,6
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0

0	0	0	0	0	0
8	4	127	43	2	751
57	54	228	800	6	1200
13%	7%	56%	5%	33%	63%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,0	0,1	5,6	6,3	0,4	0,5
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7

0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	3,3
0	0	0	0	0	0
27	17	77	66	3	692
57	54	228	800	6	1200
47%	31%	34%	8%	40%	58%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7

0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,1
1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,8
0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	2,5	0,0	0,7	0,0	6,7
0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,7
0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	12,3
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0	0	0	0	0	0
30	29	93	184	3	659
57	54	228	800	6	1200
53%	53%	41%	23%	53%	55%

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	0,2
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,2	0,0	0,6	3,2	0,1	0,5
0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
0,2	0,0	1,2	1,1	0,0	1,1
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,5	0,1	14,8	7,7	0,7	12,6
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,0	0,1	7,6	6,1	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	16	82	180	3	859
57	54	228	800	6	1200
51%	30%	36%	22%	50%	72%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273

OFESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,2	0,0	1,4	1,0	0,1	0,5
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	76,5
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,1	21,4	2,1	0,4	3,9
0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,6
0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	12,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0

18	17	99	73	4	651
57	54	228	800	6	1200
31%	32%	43%	9%	66%	54%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,3	0,0	6,2	0,8	0,1	0,0
0,2	0,0	1,4	1,0	0,1	0,5
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,8	0,1	27,5	5,6	0,3	26,8

0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,2	0,0	0,9	7,4	0,1	1,1
0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,8
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	25	113	172	2	760
57	54	228	800	6	1200
51%	46%	50%	22%	34%	63%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	QUESO TIPO MOZARELLA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
 JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO TROCEADO EN CUADROS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	MONEDITAS DE

DERIVADOS DE CEREAL	FRUTOS Y VERDURAS Y PLATANOS	PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria: Cuarto y Quinto

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVOS REVUELTOS
	GRUPO I CEREAL ES	

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PINA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLU
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		
JOAO MARTINE		

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No
Sir
Ración
Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS

ALIMENTO PROTEICO		
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO	<div>Sir</div>
MODALIDAD DE ATENCIÓN	<div>Ración</div>
TIPO DE COMPLEMENTO	<div>Almuerzo</div>
NIVEL	<div>Primaria:Cuarto y Quinto</div>
MENÚ No.	<div>6</div>

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA VERDE
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	<div>JOAO MARTINE</div>
---	-------------------------

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN GOULASH
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PINA CON PANELA

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y	JUGO DE TOMATE DE

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	VERDURAS	ARBOL
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS -	GRUPO I CEREAL ES	

RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAÍCES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLU
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sir

Ración

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVOS REVUELTOS

	SEMILLAS	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sir

Ración

Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

11

NOMBRE DE

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	QUESO TIPO MOZARELLA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sir
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLU
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENU		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC

AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sir

Ración

Almuerzo

Primaria: Cuarto y Quinto

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENU		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sir

Ración

Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS	

	FRUTOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sir

Ración

Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	NUGUETS DE POLLO FRITO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO	<div>Sir</div>
MODALIDAD DE ATENCIÓN	<div>Ración</div>
TIPO DE COMPLEMENTO	<div>Almuerzo</div>
NIVEL	<div>Primaria:Cuarto y Quinto</div>
MENÚ No.	<div>18</div>

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INC
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sir
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
 JOAO MARTINE

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sir

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLU
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINE

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

1 Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Maíz blanco, trillado	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Panela	8,0	8,0	29,1
Pollo, pechuga con piel, cruda	100	93	154,4
Panela	4,0	4	14,6
Sal	0,4	0,4	0,0
Pimienta	0,4	0,4	0,0
Aceite de soya	5,0	5,0	45,0
Ajo, crudo	1	1,0	1,4
Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2,4
Aceite de soya	3	3	27,0
Sal	1	0,50	0,0
plátano hartón, maduro, crudo	97	70	92,2
Aceite de soya	6,0	6	54,0
Tomate, crudo	50	40	9,2
Cebolla cabezona, cruda	26	25	9,9
Cilantro, crudo	0,6	0,5	0,2
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Guayaba, agria	80,0	60,0	46,8
LUIDA EN LA CREMA			
Azúcar blanco, granulado			
Aceite de girasol			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	632		
			634
			1994
			32%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS
			(Kcal)
Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132,1
Pimienta	0,40	0,40	0,0
Aceite de soya	5,00	5,00	45,00
Sal	0,4	0,4	0,0
Ajo, crudo	1,0	1,0	1,4
pan de hamburguesa	55	55	160
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	20	32
Aceite de soya	8	8	72
Sal	0,30	0,30	0,00
Tomate, crudo	40	32	7
Lechuga común, cruda	25	14	2
Piña, cruda	14	8	4
Mora de castilla, cruda	189,0	60,5	36,3
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	25,0	25,0	74,0
INCLUIDO EN EL JUGO			

BOLSA DE AGUA	200	200	0
	689,1		
			590
			1994
			30%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,00	29,75	13,98
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	14,80
Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28
Cilantro, crudo	1,00	0,90	0,40
Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87
Ajo, crudo	1,10	1,05	1,50
Sal	0,50	0,50	0,00
Cerdo, carne magra, cruda	90,0	90,0	126,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	2,00	2,00	18,00
Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50
Sal	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	3,00	3,00	27,00
Plátano hartón, verde, crudo	103,00	70,04	116,27

Aceite de soya	6,00	6,00	54,00
Tomate, crudo	81,00	64,80	14,90
Cilantro, crudo	2,00	1,80	0,79
Tomate de árbol amarillo, crudo	100,00	60,00	34,80
Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82
LUIDA EN LA CREMA			
INCLUIDO EN EL JUGO			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	725		
			690
			1994
			35%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Ahuyama, cruda	35,3	30,0	10,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,0	10,2	5,0
Habichuela, cruda	11,0	9,9	5,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20,0	16,0	12,0
Cebolla cabeza, cruda	4,2	4,0	1,6
Cilantro, crudo	2,2	2,0	1,0
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Sal	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	55,6	50,0	75,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	5,0	5,0	45,0
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	46,0	46,0	175,0

Tomate, crudo	12,0	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	7,0	6,7	3,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	6,0	6,0	54,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	75,0	60,0	50,0
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	55,0
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	2,0	1,8	1,0
Tomate, crudo	44,0	35,2	10,0
Cebolla cabezona, cruda	27,0	25,7	11,0
Cilantro, crudo	5,5	5,0	2,2
Panela	8,00	8,00	35,00
Piña, cruda	109,00	60,00	35,00
IDA EN EL TUBERCULO			
			0
	504		
			591
			1994
			30%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Lenteja común, cruda	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	8,0	6,4	4,7
Tomate, crudo	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	4,0	3,8	1,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2,4
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5

Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,50	0,50	0,00
Res, carne magra, cruda	90,0	90,0	125,1
Sal	0,50	0,50	0,00
Aceite de soya	4,0	4,0	36,0
Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	158,9
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	18,6
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,00	67,2
Cilantro, crudo	2,0	2,7	1,2
Sal	1,0	1,0	0,0
Tomate, crudo	50,0	40,0	9,2
Pepino Cohombro, crudo	34,0	25,5	3,6
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	645		
			698
			1994
			35%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

1 Pertenencia Étnica
n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Apio, crudo	10,0	5,0	1,3
Espinaca, cruda	10,0	6,0	2,0
Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	3,8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,0	17,0	8,0
Aceite de soya	2,0	2,0	18,0
Sal	0,4	0,4	0,0
Pimienta	0,40	0,40	0,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara	50,0	50,0	48,0
Cerdo, carne magra, cruda	90,0	90,0	126,0
Tomate, crudo	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
plátano hartón, maduro, crudo	98,0	70,6	93,1
Panela	8,0	8,0	29,1
Repollo blanco, crudo	50,0	35,0	14,0
Pepino Cohombro, crudo	40,0	30,0	4,2
Cilantro, crudo	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Lulo, crudo	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
LUIDA EN LA CREMA			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	766		
			635
			1994
			32%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	32,0	25,6	18,9
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	32,0	25,6	40,7
Plátano hartón, verde, crudo	32,0	21,8	36,1
Tomate, crudo	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	1,9
Sal	0,50	0,50	0,00
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	2,2	2,0	0,9
Pollo, pechuga con piel, cruda	100	93	154,4
Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92
Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40
Habichuela, cruda	4,00	3,60	1,55
Aceite de soya	4,00	4,00	36,00
Sal	0,50	0,50	0,00
Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5,00	5,00	18,55
Aceite de soya	4,00	4,00	36,00
Sal	0,50	0,50	0,00
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	31,00	24,80	18,35
Sal	0,50	0,50	0,00
Tomate, crudo	44,00	35,20	8,10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,00	29,75	13,98
Cilantro, crudo	5,00	4,50	1,98
Sal	0,50	0,50	0,00
Panela	8,00	8,00	29,12
Piña, cruda	109,00	59,95	33,57

BOLSA DE AGUA	200	200	0
	720,8		
			616
			1994
			31%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Maíz blanco, trillado	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Panela	8,0	8,0	29,1
Pollo, pechuga con piel, cruda	100	93	154,4
Pimienta	0,5	0,5	0
Tomate, crudo	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	5	5	2
Aceite de soya	3	3	27
Sal	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5
Sal	3,0	3,0	27,0
Aceite de soya	1	1	0
Plátano hartón, verde, crudo	103	70	116
Aceite de soya	5	5	45
Tomate, crudo	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	5,0	4,5	2,0
Sal	1,0	1,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	60,0	34,8

Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
LUIDA EN LA CREMA			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	674		
			750
			1994
			38%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	12,00	12,00	44,52
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	7,00	7,00	5,60
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40
Cebolla cabezona, cruda	6,30	5,99	2,39
Habichuela, cruda	6,00	5,40	2,32
Arveja seca, cocida sin sal	4,00	1,60	1,58
Cilantro, crudo	2,20	1,98	0,87
Sal	0,50	0,50	0,00
Cerdo, carne magra, cruda	90,0	90,0	126,0
Ajo, crudo	1,10	1,05	1,50
Sal	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	5,00	5,00	45,00
Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50
Zanahoria, sin cáscara, cruda	7,00	5,95	2,80
Sal	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	5,00	5,00	45,00
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	88,00	70,40	52,10

Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87
Ajo, crudo	1,10	1,05	1,50
Cilantro, crudo	2,00	1,80	0,79
Pepino Cohombro, crudo	60,00	45,00	6,30
Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60
Cilantro, crudo	2,00	1,80	0,79
Limón, crudo	2,00	1,00	0,44
Naranja, cruda	100,00	60,00	24,60
Panela	8,00	8,00	29,12
IDA EN EL TUBERCULO			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	704		
			642
			1994
			32%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Frijol bola roja, crudo	25	25	93
Plátano hartón, verde, crudo	8	5	9
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2
Cebolla cabezona, cruda	5	5	2
Ajo, crudo	1	1	2
Sal	0,5	0,5	0,0
Cilantro, crudo	2	2	1
Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	75,1
Aceite de soya	3	3	27,0

Sal	0,30	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5	5	19
Aceite de soya	3	3	27
Sal	0,3	0,3	0,0
plátano hartón, maduro, crudo	98	71	93
Aceite de soya	5	5	45
Tomate, crudo	50	40	9
Cebolla cabezona, cruda	27	26	10
Cilantro, crudo	2	2	1
Limón, crudo	2	1	0
Sal	0,30	0,30	0,00
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	630		
			715
			1994
			36%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO	PESO	
---------------------	------	------	--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	23,5	20,0	6,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,0	15,3	7,2
Habichuela, cruda	9,0	8,1	3,5
Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	1,9
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19,0	15,2	11,2
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	90,0	90,0	126,0
Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	4,0	4,0	36,0
Sal	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	88,0	70,4	52,1
Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	4,0	4,0	36,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Tomate, crudo	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,3	0,3	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	60,0	34,8
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
LUIDA EN LA CREMA			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	747		
			631
			1994
			32%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica
para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Res, carne magra, cruda	95,0	95,0	132,1
Pimienta	0,40	0,40	0,0
Aceite de soya	5,00	5,00	45,00
Sal	0,4	0,4	0,0
Ajo, crudo	1,0	1,0	1,6
pan de hamburguesa	53	53	150
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	20	32
Aceite de soya	8	8	72
Sal	0,30	0,30	0,00
Tomate, crudo	40	32	7
Lechuga común, cruda	25	14	2
Piña, cruda	14	8	4
Mora de castilla, cruda	189,0	60,5	36,3
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	25,0	25,0	74,0
INCLUIDO EN EL JUGO			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	687,1		
			581
			1994
			29%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Lenteja común, cruda	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	8,0	6,4	4,7
Tomate, crudo	4,0	3,2	0,7
Cebolla cabezona, cruda	2,1	2,0	0,8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2,4
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	2,2	2,0	0,9
Sal	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	55,5	50,0	74,4
Arroz blanco, pulido, crudo	45,0	45,0	158,9
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5,0	5,0	18,6
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Sal	0,3	0,3	0,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	88,0	70,4	52,1
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Sal	0,3	0,3	0,0
Mantequilla	4,0	4,0	29,7
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Tomate, crudo	62,0	49,6	11,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,0	15,3	7,2
Sal	0,3	0,3	0,0
Lulo, crudo	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
IDA EN EL TUBERCULO			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	651		
			605
			1994
			30%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Frijol bola roja, crudo	25,0	25,0	92,8
Plátano hartón, verde, crudo	8,0	5,4	9,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2,4
Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1,1
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Sal	0,5	0,5	0,0
Cilantro, crudo	2,1	1,9	0,8
Res, carne magra, cruda	90,0	90,0	125,1
Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	2,0	2,0	18,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Plátano hartón, verde, crudo	104,0	70,7	79,8
Sal	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	6,0	6,0	90,0
Tomate, crudo	45,0	36,0	8,3
Cebolla cabezona, cruda	31,0	29,5	11,8
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Guayaba agria	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
LUIDA EN LA CREMA			

BOLSA DE AGUA	200	200	0
	682		
			720
			1994
			36%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	12,00	12,00	44,52
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	7,00	7,00	5,60
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40
Cebolla cabezona, cruda	6,30	5,99	2,39
Habichuela, cruda	6,00	5,40	2,32
Arveja seca, cocida sin sal	4,00	1,60	1,58
Cilantro, crudo	2,20	1,98	0,87
Sal	0,50	0,50	0,00
Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5
Pollo, pechuga con piel, cruda	100	93	154,4
Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2,3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2,0
Sal	0,5	0,5	0,0

Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
plátano hartón, maduro, crudo	118,0	85,0	112,1
Panela	8,0	8,0	29,1
Remolacha, sin cáscara, cruda	38,0	30,4	16,1
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Sal	0,3	0,3	0,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,0	21,3	10,0
Cebolla cabezona, cruda	14,0	13,3	5,3
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	120,0
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	28,0
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	708		
			744
			1994
			37%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Arveja seca, cocida sin sal	25,0	25,0	34,5
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	8,0	6,4	4,7
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2,4
Tomate, crudo	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	2,1	1,9	0,8
Sal	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	90,0	90,0	126,0
Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5

Cebolla cabezona, cruda	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,0	4,3	2,0
Aceite de soya	3,0	3,0	30,0
Sal	0,3	0,3	0,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	88,0	70,4	56,0
Aceite de soya	5,0	5,0	45,0
Sal	0,3	0,3	0,0
Tomate, crudo	50,0	40,0	9,2
Cebolla cabezona, cruda	25,0	23,8	9,5
Cilantro, crudo	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	25,0
Piña, cruda	110,0	60,5	40,0
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	706		
			598
			1994
			30%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

n Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)
Pollo, pechuga con piel, cruda	100	93	154,4
Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	1,9
Sal	0,5	0,5	0,0
Ajo, crudo	1,0	1,0	1,4
Cilantro, crudo	5,0	4,5	2,0
Harina de trigo, fortificada, todo proposito, crudo	10,0	10,0	36,0
Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	9,9	14,8
Aceite de soya	10,0	10,0	90,0
Maíz blanco, trillado	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Panela	8,0	8,0	29,1
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	88,0	70,4	52,1
Sal	0,5	0,5	0,0
Mantequilla	3,0	3,0	22,3
Tomate, crudo	45,0	36,0	8,3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,0	29,8	14,0
Cilantro, crudo	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
Lulo, crudo	100,0	60,0	28,8
LUIDA EN LA CREMA			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	719		
			780
			1994
			39%

Z ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR




MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

1 Pertenencia Étnica
n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	23,5	20,0	6,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,0	15,3	7,2
Habichuela, cruda	9,0	8,1	3,5
Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1,6
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10,0	8,0	5,9
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	90,0	90,0	126,0
Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	4,0	4,0	36,0
Sal	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	3,0	3,0	27,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	70,0	70,0	67,2
Sal	0,3	0,3	0,0
Tomate, crudo	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,3	0,3	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	101,0	60,6	35,1
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
LUIDA EN LA CREMA			
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	703		
			601
			1994
			30%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
			(Kcal)
Lenteja común, cruda	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	8,0	8,0	6,4
Tomate, crudo	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1,1
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	112,0	90,0	125,1
Tomate, crudo	12,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	8,0	5,7	2,3
Aceite de soya	4,0	5,0	45,0
Sal	0,5	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	50,0	50,0	176,5
Sal	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	6,0	6,0	54,0
plátano hartón, maduro, crudo	98,0	70,6	93,1
Tomate, crudo	44,0	35,2	8,1
Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,0	29,8	14,0
Sal	0,3	0,3	0,0
Guayaba agria	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
BOLSA DE AGUA	200	200	0
	675		
			698
			1994
			35%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Pertenencia Étnica

n para Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Plátano hartón, verde, crudo	34,0	20,4	26,1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	8,0	8,0	6,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,0	5,1	2,4
Cebolla cabezona, cruda	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Sal	0,5	0,5	0,0
Pollo, pechuga con piel, cruda	100	93	154,4
Ajo, crudo	1,0	1,0	1,4
Aceite de soya	5,0	5,0	45,0
Sal	0,3	0,3	0,0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	46,0	46,0	170,7
Leche de vaca, entera, en polvo	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Cebolla cabezona, cruda	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	1,0	1,0	1,4
Sal	0,5	0,5	0,0
Plátano hartón, verde, crudo	103,0	70,0	116,3
Aceite de soya	8,0	8,0	72,0
Sal	0,3	0,3	0,0
Pepino Cohombro, crudo	55,0	41,3	5,8
Tomate, crudo	30,0	24,0	5,5
Cilantro, crudo	2,0	1,8	0,8
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	6,0	6,0	23,8
IDA EN EL TUBERCULO			

BOLSA DE AGUA	200	200	0
	715		
			821
			1994
			41%

ZESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
19,3	8,6	0,1	10,2	0,7	58,6
0,0	0,0	3,6	1,7	0,2	1,6
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,8	0,1	21,2	2,1	0,3	3,9
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0	0	0	0	0	0
25	23	78	40	2	423
70	67	279	1100	9	1500
35%	35%	28%	4%	24%	28%

PROFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
20,7	5,4	0,0	5,7	2,6	48,5
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
5	2	26	29	2	287
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0	0	1	3	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	1	1	0	0
0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
5,7	5,4	0,8	129,3	0,1	93,3

0	0	0	0	0	0
33	26	50	180	6	718
70	67	279	1100	9	1500
47%	39%	18%	16%	65%	48%

PROFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,21	0,03	2,83	8,03	0,12	12,25
0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,75
0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,24
0,02	0,01	0,05	0,74	0,02	0,46
3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,84	0,14	27,53	5,60	0,28	26,78

0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,58	0,06	2,66	5,83	0,32	4,86
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	1,00
0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
0	0	0	0	0	0
29	20	96	175	3	649
70	67	279	1100	9	1500
42%	31%	34%	16%	29%	43%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,1	1,7	6,0	0,2	0,4
0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	4,2
0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,7
0,3	0,0	2,4	2,2	0,0	2,2
0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	77,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3

0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,7
0,1	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,1	0,1	9,2	8,4	0,2	8,3
2,6	2,7	3,8	94,0	0,1	36,9
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,6
0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,1
0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	2,5
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0,36	0,06	7,43	9,59	0,30	3,27
0	0	0	0	0	0
18	20	74	188	3	730
70	67	279	1100	9	1500
26%	30%	26%	17%	37%	49%

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
0,2	0,0	0,2	7,4	0,1	4,0
0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,1	0,1	10,6	5,5	0,5	9,0
19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,1	21,4	2,1	0,4	3,9
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
0,6	0,1	2,2	15,4	0,2	9,0
0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,8
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
26	14	97	79	3	633
70	67	279	1100	9	1500
38%	21%	35%	7%	39%	42%

OFESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,5	0,0	3,9	3,6	0,1	3,5
0,2	0,1	9,6	4,1	0,1	4,5
0,3	0,0	8,6	1,7	0,1	8,3
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
19,3	8,6	0,1	10,2	0,7	58,6
0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,30
0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,12
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,00	0,26	1,44	0,04	0,24
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
0,65	0,07	3,74	1,05	0,05	0,25
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,47	0,02	3,79	3,47	0,07	3,41
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,32	0,04	1,44	3,17	0,18	2,64
0,21	0,03	2,83	8,03	0,12	12,25
0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,30
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0,36	0,06	7,43	9,59	0,30	3,27

0	0	0	0	0	0
26	17	87	64	3	1077
70	67	279	1100	9	1500
37%	26%	31%	6%	30%	72%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
19,3	8,6	0,1	10,2	0,7	58,6
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,24	0,003	387,81
1	0	28	6	0	27
0	5	0	0	0	0
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,3
0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0

0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	24	103	165	3	1117
70	67	279	1100	9	1500
42%	36%	37%	15%	33%	74%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1,56	0,17	8,98	2,52	0,12	0,60
0,15	0,01	1,18	0,84	0,06	0,42
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,25
0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,36
0,09	0,00	0,25	0,58	0,02	0,20
0,05	0,01	0,12	1,62	0,04	1,01
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
0,04	0,01	0,57	1,61	0,02	2,45
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1,34	0,07	10,77	9,86	0,21	9,68

3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
0,23	0,05	1,04	8,10	0,14	1,20
0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,50
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,08
0,42	0,18	5,28	19,80	0,78	2,00
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0	0	0	0	0	0
31	20	84	201	3	550
70	67	279	1100	9	1500
44%	30%	30%	18%	37%	37%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5	0	15	31	2	4
0	0	2	0	0	2
0	0	0	1	0	2
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0	0	0	1	0	1
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0

0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3	0	36	4	0	1
1	0	4	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1	0	21	2	0	4
0	5	0	0	0	0
0	0	2	4	0	3
0	0	2	6	0	1
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0	0	0
17	17	118	87	4	640
70	67	279	1100	9	1500
25%	26%	42%	8%	46%	43%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	0,2
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,2	0,0	0,6	3,2	0,1	0,5
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	2,1
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
30	20	80	186	3	861
70	67	279	1100	9	1500
43%	31%	29%	17%	31%	57%

PROFESIONAL	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
20,7	5,4	0,0	5,7	2,6	48,5
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
5	2	26	29	2	287
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0	0	1	3	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	1	1	0	0
0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
5,7	5,4	0,8	129,3	0,1	93,3
0	0	0	0	0	0
33	26	50	180	6	718
70	67	279	1100	9	1500
47%	39%	18%	16%	65%	48%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,3	5,4	0,1	26,5	0,8	77,1
3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
0,7	0,1	3,7	1,3	0,2	0,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,3	0,0	0,9	0,0	8,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	3,7
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
22	16	88	199	4	710
70	67	279	1100	9	1500
31%	24%	32%	18%	50%	47%

--

OFESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8
0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	1,0
19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,7	0,1	18,3	1,8	0,3	3,4
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,7
0,4	0,0	2,3	7,1	0,1	1,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0

0	0	0	0	0	0
31	21	96	71	6	766
70	67	279	1100	9	1500
44%	32%	34%	6%	64%	51%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1,56	0,17	8,98	2,52	0,12	0,60
0,15	0,01	1,18	0,84	0,06	0,42
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,25
0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,36
0,09	0,00	0,25	0,58	0,02	0,20
0,05	0,01	0,12	1,62	0,04	1,01
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
19,3	8,6	0,1	10,2	0,7	58,6
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9

3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	4,7
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
0,4	0,0	3,1	4,9	0,2	27,0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	8,8
0,2	0,0	1,0	3,2	0,0	0,6
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
27	12	127	54	3	809
70	67	279	1100	9	1500
38%	18%	45%	5%	31%	54%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,0	0,1	5,6	6,3	0,4	0,5
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5

0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	3,3
0	0	0	0	0	0
28	17	77	67	3	694
70	67	279	1100	9	1500
40%	26%	28%	6%	29%	46%

--

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
19,3	8,6	0,1	10,2	0,7	58,6
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,1
1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,8
0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	2,5	0,0	0,7	0,0	6,7
0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,7
0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	12,3
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0	0	0	0	0	0
32	29	93	185	3	665
70	67	279	1100	9	1500
46%	44%	33%	17%	38%	44%

OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	0,2
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,2	0,0	0,6	3,2	0,1	0,5
0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
0,2	0,0	1,2	1,1	0,0	1,1
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,5	0,1	14,8	7,7	0,7	12,6
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,0	0,1	7,6	6,1	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
30	16	82	180	3	862
70	67	279	1100	9	1500
43%	25%	29%	16%	36%	57%

1088304193 - 1004717273

OFESIONAL

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,2	0,0	1,4	1,0	0,1	0,5
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,1	21,4	2,1	0,4	3,9
0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,6
0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	12,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
31	17	99	52	6	621
70	67	279	1100	9	1500
45%	26%	35%	5%	65%	41%

--

OFESIONAL

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,3	0,0	6,2	0,8	0,1	0,0
0,2	0,0	1,4	1,0	0,1	0,5
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
19,3	8,6	0,1	10,2	0,7	58,6
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,8	0,1	27,5	5,6	0,3	26,8
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,2	0,0	0,9	7,4	0,1	1,1
0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,8
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0

0	0	0	0	0	0
31	26	113	173	2	765
70	67	279	1100	9	1500
44%	39%	41%	16%	25%	51%

--	--	--	--	--	--

OFESIONAL		1088304193 - 1004717273			

COSTO		
RACIÓN		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
#N/D		
8		
#N/D		
0		
#N/D		
0		
#N/D		

RACIÓN	COSTO	PESO B
1	#N/D	632
2	#REF!	#REF!
3	#N/D	725
4	#N/D	504
5	#N/D	645
6	#N/D	766
7	#N/D	720,8
8	#N/D	674
9	#N/D	704
10	#N/D	630
11	#N/D	747
12	#N/D	687,1
13	#N/D	651
14	#N/D	682
15	#N/D	708

16	#N/D	706
17	#N/D	719
18	#N/D	703
19	#N/D	675
20	#N/D	715

--	--	--

[illegible]

#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
0

#N/D	
------	--

COSTO RACIÓN
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D

#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
0

#N/D	
------	--

COSTO RACIÓN
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
0

#N/D	
------	--

[illegible]

0	
#N/D	

COSTO RACIÓN
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D

#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
0

#N/D	
------	--

--

COSTO RACIÓN	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
#N/D	
0	
#N/D	

[illegible]

0

#N/D

COSTO RACIÓN
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D

#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
0

#N/D	
------	--

COSTO RACIÓN
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
0

#N/D	
------	--

COSTO RACIÓN
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
#N/D
28

0

#N/D







ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maíz blanco, trillado
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Panela
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Panela
			Sal
			Pimienta
			Aceite de soya
			Ajo, crudo
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo
			Aceite de soya
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, agria
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	Aceite de girasol
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ETNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA	Res, carne magra, cruda
			Pimienta
			Aceite de soya
			Sal
			Ajo, crudo
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA	pan de hamburguesa
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA	Tomate, crudo
			Lechuga común, cruda
			Piña, cruda
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	QUESO TIPO MOZARELLA	Azúcar blanco, granulado
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	INCLUIDO EN EL JUGO
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		
			Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO TROCEADO EN CUADROS	Cerdo, carne magra, cruda
			Sal
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal

	TUBERCULOS Y PLATANOS		Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	INCLUIDO EN EL JUGO
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		BOLSA DE AGUA
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda

			Cilantro, crudo
			Ajo, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo
			Sal
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA	Panela
			Piña, cruda
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN			

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda
			Sal
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda
			Cilantro, crudo
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo
			Pepino Cohombro, crudo
			Cilantro, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS		mango Tommy Atkins, crudo
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS		
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Porron de agua

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA VERDE	Apio, crudo
			Espinaca, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
			Pimienta
			Papa variedad harinosa, criolla, con cá
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	plátano hartón, maduro, crudo
			Panela
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE	Repollo blanco, crudo
			Pepino Cohombro, crudo
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo
			Azúcar blanco, granulado

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda
			Plátano hartón, verde, crudo
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Sal
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Pollo, pechuga con piel, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN GOULASH	Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cilantro, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA	Panela
			Piña, cruda
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------

	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maíz blanco, trillado
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Panela
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Pimienta
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Etnica

MODALIDAD DE ATENCION

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Habichuela, cruda
			Arveja seca, cocida sin sal
			Cilantro, crudo
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Sal
			Cerdo, carne magra, cruda
			Ajo, crudo
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo
			Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA	Naranja, cruda
			Panela
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCION

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Amuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo
			Plátano hartón, verde, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
			Cilantro, crudo
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO DESMECHADO	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
			Arroz blanco, pulido, crudo

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS,		Res, carne magra, cruda
			Pimienta

ALIMENTO PROTEICO	LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA	Aceite de soya
			Sal
			Ajo, crudo
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAN DE HAMBURGUESA	pan de hamburguesa
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA	Tomate, crudo
			Lechuga común, cruda
			Piña, cruda
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	QUESO TIPO MOZARELLA	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	INCLUIDO EN EL JUGO
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Lecche de vaca, entera, en polvo
			Sal
			Mantequilla
			Cilantro, crudo
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo
			Azucar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo
			Plátano hartón, verde, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
			Cilantro, crudo
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK	Res, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo
			Sal
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua



TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Habichuela, cruda
			Arveja seca, cocida sin sal

			Cilantro, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	plátano hartón, maduro, crudo
			Panela
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda
			Limón, crudo
			Sal
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo
			Azúcar blanco, granulado
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA	Arveja seca, cocida sin sal
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limon, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado
			Piña, cruda
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua
TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	NUGUETS DE POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Sal
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda
			Huevo de gallina, entero, crudo
			Aceite de soya
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maíz blanco, trillado
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Panela
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin
			Sal
			Mantequilla
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO	Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cilantro, crudo
			Limon, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Azúcar blanco, granulado
			Lulo, crudo
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	

GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda

	SECOS Y SEMILLAS		Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO		Porron de agua

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
			Lenteja común, cruda

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE	Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ			
RECOMENDACIÓN			
% ADECUACIÓN			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

No

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO	Plátano hartón, verde, crudo
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Ajo, crudo
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Cilantro, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo
			Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		Porron de agua

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALEN

FIRMA



FORMATO A

TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Platano harton, verde, crudo
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo
			Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
A046	20,0	20,0	30,4	0,7	0,2	6,1
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2
F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1
K033	4,0	4	14,6	0,0	0,0	3,6
I015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
N.A.	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0
B009	1	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3
A010	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1
B110	6	5	2,4	0,0	0,0	0,5
D012	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	1	0,50	0,0	0,0	0,0	0,0
B089	97	70	92,2	0,8	0,1	21,2
D012	6,0	6	54,0	0,0	6,0	0,0
B103	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6
B027	26	25	9,9	0,3	0,0	1,9
B035	0,6	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1
K003	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0

	628				
		642	23	22	84
		2491	87	83	349
		26%	26%	27%	24%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
F099	95,0	95,0	132,1	20,7	5,4	0,0
N.A.	0,40	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00
L015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3
A060	53	53	142	5	2	26
B107	25	20	32	0	0	7
D012	8	8	72	0	8	0
L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
B103	40	32	7	0	0	1
B059	25	14	2	0	0	0
C072	14	8	4	0	0	1
C061	189,0	60,5	36,3	0,9	0,3	7,5

K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
G019	25,0	25,0	74,0	5,7	5,4	0,8
N.A.	200	200	0	0	0	0
	687,1					
			573	33	26	50
			2491	87	83	349
			23%	38%	31%	14%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	
	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B110	35,00	29,75	13,98	0,21	0,03	2,83
B068	25,00	20,00	14,80	0,38	0,02	3,06
B027	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44
B035	1,00	0,90	0,40	0,02	0,01	0,05
G008	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99
B009	1,10	1,05	1,50	0,05	0,00	0,31
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
F011	85,00	85,00	119,00	18,19	5,10	0,17
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00
A010	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05
L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00

D012	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00
B092	103,00	70,04	116,27	0,84	0,14	27,53
D012	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00
B103	81,00	64,80	14,90	0,58	0,06	2,66
B035	2,00	1,80	0,79	0,04	0,01	0,11
C081	100,00	60,00	34,80	1,02	0,06	7,50
K003	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96
N.A.	200	200	0	0	0	0
	720					
			683	28	20	96
			2491	87	83	349
			27%	32%	24%	27%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

TINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	35,3	30,0	9,0	0,2	0,1	1,7
B110	12,0	10,2	4,8	0,1	0,0	1,0
B052	11,0	9,9	4,3	0,2	0,0	0,7
B068	20,0	16,0	11,8	0,3	0,0	2,4
B027	4,2	4,0	1,6	0,1	0,0	0,3

B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
J004	55,6	50,0	74,6	6,3	5,4	0,2
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0
A074	46,0	46,0	170,7	6,0	0,6	34,4
B103	12,0	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4
B027	7,0	6,7	2,7	0,1	0,0	0,5
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0
B068	75,0	60,0	44,4	1,1	0,1	9,2
G008	13,0	13,0	49,9	2,6	2,7	3,8
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
B103	44,0	35,2	8,1	0,3	0,0	1,4
B027	27,0	25,7	10,3	0,4	0,0	2,0
B035	5,5	5,0	2,2	0,1	0,0	0,3
K033	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22
C072	109,00	59,95	33,57	0,36	0,06	7,43
			0	0	0	0
	504					
			563	18	20	74
			2491	87	83	349
			23%	21%	24%	21%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

TINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3
B068	8,0	6,4	4,7	0,1	0,0	1,0
B103	5,0	4,0	0,9	0,0	0,0	0,2
B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3
B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
F099	85,0	85,0	118,2	18,5	4,8	0,0
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0
A010	45,0	45,0	158,9	3,0	0,2	36,0
A074	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
B071	70,0	70,00	67,2	1,5	0,1	14,8
B035	2,0	2,7	1,2	0,1	0,0	0,2
L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
B103	50,0	40,0	9,2	0,4	0,0	1,6
B077	34,0	25,5	3,6	0,1	0,0	0,6
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
C052	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5
N.A.	200	200	0	0	0	0
	640					
			691	31	13	109
			2491	87	83	349
			28%	35%	15%	31%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

TINA GARCIA CUELLAR

Tina

MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B014	10,0	5,0	1,3	0,0	0,0	0,2
B044	10,0	6,0	2,0	0,2	0,0	0,2
B027	10,0	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7
B010	20,0	17,0	8,0	0,1	0,0	1,6
D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0
L015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
N.A.	0,40	0,40	0,0	0,0	0,0	0,0
B071	50,0	50,0	48,0	1,1	0,1	10,6
F011	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2
B103	5,0	4,0	0,9	0,0	0,0	0,2
B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
B089	98,0	70,6	93,1	0,8	0,1	21,4
K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2
B099	50,0	35,0	14,0	0,6	0,1	2,2
B077	40,0	30,0	4,2	0,2	0,0	0,7
B035	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0	0,2
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0

N.A.	200	200	0	0	0	0
	761					
			628	25	14	97
			2491	87	83	349
			25%	29%	17%	28%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 20px; margin-right: 10px;"></div> <div>MATRÍCULA PROFESIONAL</div> </div>	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B068	32,0	25,6	18,9	0,5	0,0	3,9
B107	32,0	25,6	40,7	0,2	0,1	9,6
B092	32,0	21,8	36,1	0,3	0,0	8,6
B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2
B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1
F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1
B103	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16
B027	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22

B110	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48
B052	4,00	3,60	1,55	0,08	0,00	0,26
D012	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
A010	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05
A074	5,00	5,00	18,55	0,65	0,07	3,74
D012	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
B065	31,00	24,80	18,35	0,47	0,02	3,79
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
103	44,00	35,20	8,10	0,32	0,04	1,44
B110	35,00	29,75	13,98	0,21	0,03	2,83
B035	5,00	4,50	1,98	0,10	0,03	0,27
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
K033	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22
C072	109,00	59,95	33,57	0,36	0,06	7,43
N.A.	200	200	0	0	0	0
	710,8					
			601	24	16	87
			2491	87	83	349
			24%	27%	20%	25%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; display: inline-block;"></div>
	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)

A046	20,0	20,0	30,4	0,7	0,2	6,1
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2
F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1
NA	0,5	0,5	0	0	0	0
B103	10	8	2	0	0	0
B027	5	5	2	0	0	0
D012	3	3	27	0	3	0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
D012	1	1	0	0	0	0
B092	103	70	116	1	0	28
D012	5	5	45	0	5	0
B103	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1	2,7
B035	5,0	4,5	2,0	0,1	0,0	0,3
L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0
	664					
			734	28	23	103
			2491	87	83	349
			29%	32%	28%	30%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
 <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 15px; display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"></div>	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
A074	12,00	12,00	44,52	1,56	0,17	8,98
B065	7,00	7,00	5,60	0,15	0,01	1,18
B110	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48
B027	6,30	5,99	2,39	0,08	0,01	0,46
B052	6,00	5,40	2,32	0,11	0,00	0,39
T003	4,00	1,60	1,58	0,09	0,00	0,25
B035	2,20	1,98	0,87	0,05	0,01	0,12
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
F011	85,00	85,00	119,00	18,19	5,10	0,17
B009	1,10	1,05	1,50	0,05	0,00	0,31
L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00
A010	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05
B110	7,00	5,95	2,80	0,04	0,01	0,57
L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00
B065	88,00	70,40	52,10	1,34	0,07	10,77
G008	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99
B009	1,10	1,05	1,50	0,05	0,00	0,31
B035	2,00	1,80	0,79	0,04	0,01	0,11
B077	60,00	45,00	6,30	0,23	0,05	1,04
B103	25,00	20,00	4,60	0,18	0,02	0,82
B035	2,00	1,80	0,79	0,04	0,01	0,11
C044	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09
C062	100,00	60,00	24,60	0,42	0,18	5,28
K033	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22
N.A.	200	200	0	0	0	0
	699					
			635	29	19	84
			2491	87	83	349
			25%	34%	23%	24%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	
MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T006	25	25	93	5	0	15
B092	8	5	9	0	0	2
B110	5	4	2	0	0	0
B027	5	5	2	0	0	0
B009	1	1	2	0	0	0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
B035	2	2	1	0	0	0
J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2
D012	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,30	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	45	45	159	3	0	36
A074	5	5	19	1	0	4
D012	3	3	27	0	3	0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B089	98	71	93	1	0	21
D012	5	5	45	0	5	0
B103	50	40	9	0	0	2
B027	27	26	10	0	0	2
B035	2	2	1	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
C051	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0

N.A.	200	200	0	0	0	0
	630					
			715	17	17	118
			2491	87	83	349
			29%	20%	21%	34%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 15px; display: inline-block; margin-left: 10px;"></div> <div style="margin-left: 20px;">MATRÍCULA PROFESIONAL</div>	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES			
			CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO
B006	23,5	20,0	6,0	0,2	0,0	1,2
B110	18,0	15,3	7,2	0,1	0,0	1,5
B052	9,0	8,1	3,5	0,2	0,0	0,6
B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4
B068	19,0	15,2	11,2	0,3	0,0	2,3
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
F011	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4
D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1

L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
B068	88,0	70,4	52,1	1,3	0,1	10,8
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4
D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
B103	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1	2,7
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0
	742					
			624	29	20	80
			2491	87	83	349
			25%	33%	24%	23%

ANÁLISIS NUTRICIONAL

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO
F099	95,0	95,0	132,1	20,7	5,4	0,0
N.A.	0.40	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0

D012	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00
L015	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3
A060	53	53	142	5	2	26
B107	25	20	32	0	0	7
D012	8	8	72	0	8	0
L015	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
B103	40	32	7	0	0	1
B059	25	14	2	0	0	0
C072	14	8	4	0	0	1
C061	189,0	60,5	36,3	0,9	0,3	7,5
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
G019	25,0	25,0	74,0	5,7	5,4	0,8
N.A.	200	200	0	0	0	0
	687,1					
			573	33	26	50
			2491	87	83	349
			23%	38%	31%	14%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	
	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3
B068	8,0	6,4	4,7	0,1	0,0	1,0
B103	4,0	3,2	0,7	0,0	0,0	0,1
B027	2,1	2,0	0,8	0,0	0,0	0,2
B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
J004	55,5	50,0	74,4	6,3	5,4	0,1
A010	45,0	45,0	158,9	3,0	0,2	36,0
A074	5,0	5,0	18,6	0,7	0,1	3,7
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B068	88,0	70,4	52,1	1,3	0,1	10,8
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D015	4,0	4,0	29,7	0,0	3,3	0,0
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
B103	62,0	49,6	11,4	0,4	0,0	2,0
B110	18,0	15,3	7,2	0,1	0,0	1,5
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0
	651					
			605	22	16	88
			2491	87	83	349
			24%	25%	19%	25%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
 <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 15px; display: inline-block; vertical-align: middle;"></div>	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T006	25,0	25,0	92,8	5,4	0,3	14,7
B092	8,0	5,4	9,0	0,1	0,0	2,1
B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5
B027	3,0	2,9	1,1	0,0	0,0	0,2
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
B035	2,1	1,9	0,8	0,0	0,0	0,1
F099	85,0	85,0	118,2	18,5	4,8	0,0
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4
D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
B092	104,0	70,7	79,8	0,7	0,1	18,3
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	6,0	6,0	90,0	0,0	10,0	0,0
B103	45,0	36,0	8,3	0,3	0,0	1,5
B027	31,0	29,5	11,8	0,4	0,0	2,3
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0

	677				
		713	30	21	96
		2491	87	83	349
		29%	34%	25%	28%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

TINA GARCIA CUELLAR



 MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
A074	12,00	12,00	44,52	1,56	0,17	8,98
B065	7,00	7,00	5,60	0,15	0,01	1,18
B110	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48
B027	6,30	5,99	2,39	0,08	0,01	0,46
B052	6,00	5,40	2,32	0,11	0,00	0,39
T003	4,00	1,60	1,58	0,09	0,00	0,25

B035	2,20	1,98	0,87	0,05	0,01	0,12
L015	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4
B110	5,0	4,3	2,0	0,0	0,0	0,4
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
B089	118,0	85,0	112,1	0,9	0,2	25,7
K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2
B098	38,0	30,4	16,1	0,4	0,0	3,1
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B110	25,0	21,3	10,0	0,1	0,0	2,0
B027	14,0	13,3	5,3	0,2	0,0	1,0
C052	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0
	608					
			584	8	4	127
			2491	87	83	349
			23%	9%	4%	36%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	
<div></div>	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T002	25,0	25,0	34,5	2,0	0,1	5,6
B068	8,0	6,4	4,7	0,1	0,0	1,0
B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5
B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2
B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,1	1,9	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
J004	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
B110	5,0	4,3	2,0	0,0	0,0	0,4
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B068	88,0	70,4	52,1	1,3	0,1	10,8
D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B103	50,0	40,0	9,2	0,4	0,0	1,6
B027	25,0	23,8	9,5	0,3	0,0	1,8
B035	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0	0,2
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
C072	110,0	60,5	33,9	0,4	0,1	7,5
N.A.	200	200	0	0	0	0
	701					
			577	27	17	77
			2491	87	83	349
			23%	30%	20%	22%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

TINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1
B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3
B035	5,0	4,5	2,0	0,1	0,0	0,3
A040	10,0	10,0	36,0	1,3	0,2	7,2
J004	11,0	9,9	14,8	1,2	1,1	0,0
D012	10,0	10,0	90,0	0,0	10,0	0,0
A046	20,0	20,0	30,4	0,7	0,2	6,1
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
B068	88,0	70,4	52,1	1,3	0,1	10,8
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D015	3,0	3,0	22,3	0,0	2,5	0,0
B103	45,0	36,0	8,3	0,3	0,0	1,5
B110	35,0	29,8	14,0	0,2	0,0	2,8
B035	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0	0,2
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3

N.A.	200	200	0	0	0	0
	709					
			764	30	29	93
			2491	87	83	349
			31%	34%	34%	27%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> _____ </div> </div>	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	23,5	20,0	6,0	0,2	0,0	1,2
B110	18,0	15,3	7,2	0,1	0,0	1,5
B052	9,0	8,1	3,5	0,2	0,0	0,6
B027	4,2	4,0	1,6	0,1	0,0	0,3
B065	10,0	8,0	5,9	0,2	0,0	1,2
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
F011	85,0	85,0	119,0	18,2	5,1	0,2
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4

D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3,0	3,0	27,0	0,0	3,0	0,0
B071	70,0	70,0	67,2	1,5	0,1	14,8
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B103	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1	2,7
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
C081	101,0	60,6	35,1	1,0	0,1	7,6
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0
	698					
			594	29	16	82
			2491	87	83	349
			24%	33%	19%	23%

ANÁLISIS NUTRICIONAL

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T026	25,0	25,0	96,8	5,8	0,2	15,3

B065	8,0	8,0	6,4	0,2	0,0	1,4
B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2
B027	3,0	2,9	1,1	0,0	0,0	0,2
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
J004	55,0	49,5	73,8	6,2	5,3	0,1
B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3
B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4
D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50,0	50,0	176,5	3,4	0,2	40,1
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	6,0	6,0	54,0	0,0	6,0	0,0
B089	98,0	70,6	93,1	0,8	0,1	21,4
B103	44,0	35,2	8,1	0,3	0,0	1,4
B110	35,0	29,8	14,0	0,2	0,0	2,8
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1
K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0
	640					
			647	18	17	99
			2491	87	83	349
			26%	20%	21%	28%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
TINA GARCIA CUELLAR	
	MATRICULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B084	34,0	20,4	26,1	0,3	0,0	6,2
B065	8,0	8,0	6,4	0,2	0,0	1,4
B110	6,0	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5
B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
F085	90	84	138,9	17,3	7,7	0,1
B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3
D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
A074	46,0	46,0	170,7	6,0	0,6	34,4
G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
B027	4,0	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3
B009	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	0,3
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
B092	103,0	70,0	116,3	0,8	0,1	27,5
D012	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
B077	55,0	41,3	5,8	0,2	0,0	0,9
B103	30,0	24,0	5,5	0,2	0,0	1,0
B035	2,0	1,8	0,8	0,0	0,0	0,1
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
C052	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5
K033	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0
N.A.	200	200	0	0	0	0

	705				
		806	29	25	113
		2491	87	83	349
		32%	33%	30%	32%

JOAO MARTINEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR					
TINA GARCIA CUELLAR					
					
<div></div>					
MATRÍCULA PROFESIONAL					

ANÁLISIS NUTRICIONAL

B092	103	70	116	1	0	28
D012	8	8	72	0	8	0
L015	1	1	0	0	0	0
B077	66	50	7	0	0	1
B103	25	20	5	0	0	1
B035	2	2	1	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
C052	79,0	60,0	116,5	0,2	0,1	28,2
K033	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
N.A.	200	200	0	0	0	0

		821	30	20	127
		2491	87	83	349
		33%	34%	25%	36%

--

	MATRÍCULA PROFESIONAL	
--	------------------------------	--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1,0	0,2	0,6
122,2	0,1	48,0
3,4	0,4	3,1
9,2	0,6	52,7
1,7	0,2	1,6
0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0
0,4	0,0	0,2
4,5	0,4	1,0
1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
2,1	0,3	3,9
0,0	0,0	0,0
3,6	0,2	3,0
5,9	0,1	1,0
0,4	0,0	0,0
0,2	0,0	0,1
9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	0,0
0	0	0

39	2	417
1100	10	1500
4%	21%	28%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,7	2,6	48,5
0,0	0,0	0,0
0,00	0,00	0,00
0,1	0,0	155,1
0,4	0,0	0,2
29	2	287
3	0	4
0	0	0
0,07	0,00	116,34
3	0	2
3	0	1
1	0	0
5,4	1,0	11,34

0,0	0,0	0
129,3	0,1	93,3
0	0	0
180	6	718
1100	10	1500
16%	59%	48%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
8,03	0,12	12,25
2,80	0,06	2,75
1,37	0,02	0,24
0,74	0,02	0,46
122,20	0,07	47,97
0,42	0,01	0,21
0,12	0,00	193,91
14,45	0,68	44,20
0,1	0,0	193,9
0,00	0,00	0,00
4,50	0,40	1,00
0,07	0,00	116,34

0,00	0,00	0,00
5,60	0,28	26,78
0,00	0,00	0,00
5,83	0,32	4,86
1,48	0,03	0,92
6,00	0,48	1,00
0,00	0,01	0,00
0	0	0
174	2	647
1100	10	1500
16%	26%	43%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6,0	0,2	0,4
2,8	0,0	4,2
4,0	0,1	0,7
2,2	0,0	2,2
1,0	0,0	0,2

1,6	0,0	1,0
0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	193,9
26,5	0,9	77,3
0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,0
9,7	0,5	2,3
0,9	0,0	0,7
1,6	0,0	0,3
0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,0
8,4	0,2	8,3
94,0	0,1	36,9
0,4	0,0	0,2
1,5	0,0	0,9
3,2	0,2	2,6
6,2	0,1	1,1
4,1	0,1	2,5
3,36	0,39	3,12
9,59	0,30	3,27
0	0	0
188	3	730
1100	10	1500
17%	33%	49%
LAR		
1088304193 - 1004717273		

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
12,8	1,8	6,8
0,9	0,0	0,9
0,4	0,0	0,3
0,9	0,0	0,2
1,4	0,0	2,1
0,4	0,0	0,2
1,5	0,0	0,9
0,12	0,00	193,91
5,1	2,3	43,4
0,12	0,00	193,91
0,0	0,0	0,0
4,1	0,4	0,9
1,1	0,1	0,3
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
7,7	0,7	12,6
2,2	0,0	1,4
0,2	0,0	387,8
3,6	0,2	3,0
4,6	0,1	0,7
1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0
4,9	0,1	0,0
0	0	0
53	6	1044
1100	10	1500
5%	61%	70%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,1	0,0	4,0
7,4	0,1	4,0
2,3	0,0	0,4
4,6	0,1	6,0
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0
5,5	0,5	9,0
14,5	0,7	44,2
0,4	0,0	0,3
0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
4,5	0,4	1,0
0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,0
2,1	0,4	3,9
3,4	0,4	3,1
15,4	0,2	9,0
5,4	0,1	0,8
3,3	0,1	1,4
0,2	0,0	0,1
6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	0,0

0	0	0
78	3	630
1100	10	1500
7%	35%	42%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
3,6	0,1	3,5
4,1	0,1	4,5
1,7	0,1	8,3
0,4	0,0	0,4
1,1	0,0	0,2
0,12	0,00	193,91
0,4	0,0	0,2
1,6	0,0	1,0
9,2	0,6	52,7
0,36	0,02	0,30
0,68	0,01	0,12

1,38	0,02	2,10
1,44	0,04	0,24
0,00	0,00	0,00
0,12	0,00	193,91
4,05	0,36	0,90
1,05	0,05	0,25
0,00	0,00	0,00
0,12	0,00	193,91
3,47	0,07	3,41
0,12	0,00	193,91
3,17	0,18	2,64
8,03	0,12	12,25
3,69	0,08	2,30
0,12	0,00	193,91
3,36	0,39	3,12
9,59	0,30	3,27
0	0	0
63	3	1071
1100	10	1500
6%	27%	71%

LAR
1088304193 - 1004717273

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)

1,0	0,2	0,6
122,2	0,1	48,0
3,4	0,4	3,1
9,2	0,6	52,7
0	0	0
1	0	1
1	0	0
0	0	0
0,1	0,0	193,9
4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0
0,24	0,003	387,81
6	0	27
0	0	0
5,8	0,3	4,9
3,7	0,1	2,3
0,2	0,0	387,8
6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0
164	3	1111
1100	10	1500
15%	30%	74%

LAR
1088304193 - 1004717273

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,52	0,12	0,60
0,84	0,06	0,42
1,38	0,02	2,10
1,44	0,02	0,25
2,16	0,05	0,36
0,58	0,02	0,20
1,62	0,04	1,01
0,12	0,00	193,91
14,45	0,68	44,20
0,42	0,01	0,21
0,07	0,00	116,34
0,00	0,00	0,00
4,50	0,40	1,00
1,61	0,02	2,45
0,07	0,00	116,34
0,00	0,00	0,00
9,86	0,21	9,68
122,20	0,07	47,97
0,42	0,01	0,21
1,48	0,03	0,92
8,10	0,14	1,20
1,80	0,10	1,50
1,48	0,03	0,92
0,19	0,01	0,08
19,80	0,78	2,00
3,36	0,39	3,12
0	0	0
200	3	547
1100	10	1500
18%	34%	36%

LAR
1088304193 - 1004717273

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
31	2	4
0	0	2
1	0	2
1	0	0
0	0	0
0,1	0,0	193,9
1	0	1
26,7	0,9	77,8
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
4	0	1
1	0	0
0	0	0
0,1	0,0	116,3
2	0	4
0	0	0
4	0	3
6	0	1
1	0	1
0	0	0
0,07	0,00	116,34
4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	0

0	0	0
87	4	640
1100	10	1500
8%	42%	43%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO	HIERRO	SODIO
4,0	0,2	0,2
4,1	0,1	6,3
3,2	0,1	0,5
1,1	0,0	0,2
2,1	0,0	2,1
122,2	0,1	48,0
1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	193,9
14,5	0,7	44,2
0,6	0,0	0,5
1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
4,5	0,4	1,0

0,1	0,0	116,3
0,0	0,0	0,0
9,9	0,2	9,7
0,6	0,0	0,5
1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
5,8	0,3	4,9
1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	116,3
6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0
185	3	858
1100	10	1500
17%	28%	57%

LAR
1088304193 - 1004717273

--

ES		
CALCIO	HIERRO	SODIO
5,7	2,6	48,5
0.0	0.0	0.0

0,00	0,00	0,00
0,1	0,0	155,1
0,4	0,0	0,2
29	2	287
3	0	4
0	0	0
0,07	0,00	116,34
3	0	2
3	0	1
1	0	0
5,4	1,0	11,34
0,0	0,0	0
129,3	0,1	93,3
0	0	0
180	6	718
1100	10	1500
16%	59%	48%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
12,8	1,8	6,8
0,9	0,0	0,9
0,3	0,0	0,2
0,5	0,0	0,1
1,4	0,0	2,1
0,4	0,0	0,2
1,6	0,0	1,0
0,1	0,0	193,9
26,5	0,8	77,1
4,1	0,4	0,9
1,3	0,2	0,3
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
9,9	0,2	9,7
122,2	0,1	48,0
0,1	0,0	116,3
0,9	0,0	8,9
1,5	0,0	0,9
4,5	0,2	3,7
4,1	0,1	6,3
0,1	0,0	116,3
6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0
199	4	710
1100	10	1500
18%	45%	47%

LAR
1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
31,3	1,8	3,8
0,4	0,0	2,1
1,4	0,0	2,1
0,7	0,0	0,1
0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	193,9
1,5	0,0	1,0
5,1	2,3	43,4
0,6	0,0	0,5
1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
4,5	0,4	1,0
0,1	0,0	116,3
0,0	0,0	0,0
1,8	0,3	3,4
0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,0
3,2	0,2	2,7
7,1	0,1	1,2
1,5	0,0	0,9
0,2	0,0	0,1
9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	0,0
0	0	0

71	5	763
1100	10	1500
6%	57%	51%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,52	0,12	0,60
0,84	0,06	0,42
1,38	0,02	2,10
1,44	0,02	0,25
2,16	0,05	0,36
0,58	0,02	0,20

1,62	0,04	1,01
0,12	0,00	193,91
0,6	0,0	0,5
1,4	0,0	0,2
1,1	0,0	1,8
0,1	0,0	193,9
4,5	0,4	1,0
0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,0
2,5	0,4	4,7
3,4	0,4	3,1
4,9	0,2	27,0
0,2	0,0	0,1
0,1	0,0	116,3
5,7	0,1	8,8
3,2	0,0	0,6
4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0
43	2	751
1100	10	1500
4%	22%	50%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES

CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6,3	0,4	0,5
0,9	0,0	0,9
1,4	0,0	2,1
0,4	0,0	0,4
0,9	0,0	0,2
0,4	0,0	0,2
1,5	0,0	1,0
0,1	0,0	193,9
14,5	0,7	44,2
0,6	0,0	0,5
0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
4,5	0,4	1,0
1,1	0,0	1,8
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
9,9	0,2	9,7
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
3,6	0,2	3,0
5,7	0,1	1,0
3,3	0,1	1,4
0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0
9,7	0,3	3,3
0	0	0
66	3	692
1100	10	1500
6%	26%	46%

LAR

1088304193 - 1004717273

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9,2	0,6	52,7
1,1	0,0	0,2
0,1	0,0	193,9
0,4	0,0	0,2
3,7	0,1	2,1
1,5	0,4	0,2
5,2	0,2	13,8
0,0	0,0	0,0
1,0	0,2	0,6
122,2	0,1	48,0
3,4	0,4	3,1
4,5	0,4	1,0
0,1	0,0	116,3
0,0	0,0	0,0
9,9	0,2	9,7
0,1	0,0	193,9
0,7	0,0	6,7
3,2	0,2	2,7
8,0	0,1	12,3
3,3	0,1	1,4
0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0
6,0	0,4	0,0

0	0	0
184	3	659
1100	10	1500
17%	34%	44%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
4,0	0,2	0,2
4,1	0,1	6,3
3,2	0,1	0,5
1,0	0,0	0,2
1,1	0,0	1,1
122,2	0,1	48,0
1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	193,9
14,5	0,7	44,2
0,6	0,0	0,5
1,4	0,0	0,2

0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
4,5	0,4	1,0
0,1	0,0	116,3
0,0	0,0	0,0
7,7	0,7	12,6
0,1	0,0	116,3
5,8	0,3	4,9
1,5	0,0	0,8
0,1	0,0	116,3
6,1	0,5	1,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0
180	3	859
1100	10	1500
16%	33%	57%

LAR

1088304193 - 1004717273

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
12,8	1,8	6,8

1,0	0,1	0,5
0,4	0,0	0,4
0,7	0,0	0,1
0,4	0,0	0,2
1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	193,9
26,2	0,8	76,5
0,6	0,0	0,5
1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
4,5	0,4	1,0
0,1	0,0	116,3
0,0	0,0	0,0
2,1	0,4	3,9
3,2	0,2	2,6
8,0	0,1	12,3
0,1	0,0	116,3
9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	0,0
0	0	0
73	4	651
1100	10	1500
7%	43%	43%

LAR
1088304193 - 1004717273

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,8	0,1	0,0
1,0	0,1	0,5
1,4	0,0	2,1
0,9	0,0	0,2
0,4	0,0	0,2
1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	193,9
9,2	0,6	52,7
0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
9,7	0,5	2,3
122,2	0,1	48,0
1,5	0,0	0,9
0,9	0,0	0,2
0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	193,9
5,6	0,3	26,8
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	116,3
7,4	0,1	1,1
2,2	0,1	1,8
1,5	0,0	0,9
0,2	0,0	0,1
4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0

172	2	760
1100	10	1500
16%	22%	51%

LAR

1088304193 - 1004717273

6	0	27
0	0	0
0	0	194
9	0	1
2	0	2
1	0	1
0	0	0
4,8	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0
0	0	0
196	2	846
1100	10	1500
18%	24%	56%

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perten
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para F
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ	
RECOMENDACIÓN	
% ADECUACIÓN	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
JOAO MARTINEZ

FIRMA	
-------	---

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ETNICO	Sin Perter
MODALIDAD DE ATENCION	Racion para F
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENU No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PAN DE HAMBURGUESA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA

BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	QUESO TIPO MOZARELLA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	CERDO TROCEADO EN CUADROS
	GRUPO I, CEREALES	

CEREAL	RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRIA O CALIENTE	RAICES TUBERCULOS Y GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS Y LEGUMINOSAS	

ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		
JOAO MARTINEZ		

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y	GRUPO III. LECHE Y	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENU		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACION		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perten
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para F
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA VERDE
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y	GRUPO III. LECHE Y	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN GOULASH
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA

BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y	JUGO DE TOMATE DE ABOI

BEBIDA	VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PI ATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENU No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO IV, CARNES.	

ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	



TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	GRUPO I. CEREALES	PAN DE HAMBURGUESA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	QUESO TIPO MOZARELLA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perten
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para F
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	INCLUIDA EN
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZÚCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS
JOAO MARTINEZ
FIRMA
ENTIDAD TERRITORIAL:
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:
No
GRUPO ÉTNICO
Sin Perten
MODALIDAD DE ATENCIÓN
Ración para F
TIPO DE COMPLEMENTO
Almuerzo
NIVEL
Media y Nivel Complementario
MENÚ No.
14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO

BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
------------	--------------------	-----------------------

SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA
LECHE Y	GRUPO III. LECHE Y	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perten
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para F
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	NUGUETS DE POLLO FRITO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y	GRUPO III. LECHE Y	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENU		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

--

ENTIDAD TERRITORIAL:

--

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O	GRUPO II, FRUTAS Y	PODALIAS DE TOMATE Y

VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODASAS DE TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS. LEGUMINOSAS	

	FRUTOS SECOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

		TOTAL MENÚ
		RECOMENDACIÓN
		% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perten

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para F

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
------------	--------------------	-----------------------

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACION
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	



TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ciencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Maíz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Panela	K033	4,0	4	14,6
Sal	I015	0,4	0,4	0,0
Pimienta	N.A.	0,4	0,4	0,0
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Ajo, crudo	B009	1	1,0	1,4
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2,4
Aceite de soya	D012	3	3	27,0
Sal	L015	1	0,50	0,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92,2
Aceite de soya	D012	6,0	6	54,0
Tomate, crudo	B103	50	40	9,2
Cebolla cabeza, cruda	B027	26	25	9,9
Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,2
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Guayaba, agria	K032	80,0	60,0	46,8
EN LA CREMA				
Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23,8
Aceite de girasol				
Porron de agua	N.A.	200	200	0

	628	
		642
		2900
		22%
JOAO MARTI		
ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR		
<div> Joao Marti</div>		
MATRÍCULA PRO		

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA
encia Etnica
reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Res, carne magra, cruda	F099	95,0	95,0	132,1
Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Sal	L015	0,4	0,4	0,0
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
pan de hamburguesa	A060	53	53	142
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Tomate, crudo	B103	40	32	7
Lechuga común, cruda	B059	25	14	2
Piña, cruda	C072	14	8	4

Mora de castilla, cruda	C061	189,0	60,5	36,3
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	G019	25,0	25,0	74,0
INCLUIDO EN EL JUGO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		687,1		
				573
				2900
				20%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,00	29,75	13,98
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25,00	20,00	14,80
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,00	5,70	2,28
Cilantro, crudo	B035	1,00	0,90	0,40
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,00	13,00	64,87
Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,00	85,00	119,00
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	2,00	2,00	18,00
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,00	50,00	176,50

Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	D012	3,00	3,00	27,00
Plátano hartón, verde, crudo	B092	103,00	70,04	116,27
Aceite de soya	D012	6,00	6,00	54,00
Tomate, crudo	B103	81,00	64,80	14,90
Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,00	60,00	34,80
Azúcar blanco, granulado	K003	6,00	6,00	23,82
EN LA CREMA				
INCLUIDO EN EL JUGO				
BOLSA DE AGUA	N.A.	200	200	0
		720		
				683
				2900
				24%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	35,3	30,0	9,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12,0	10,2	4,8
Habichuela, cruda	B052	11,0	9,9	4,3
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	20,0	16,0	11,8
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4,0	1,6
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50,0	74,6

Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46,0	46,0	170,7
Tomate, crudo	B103	12,0	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	7,0	6,7	2,7
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75,0	60,0	44,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	49,9
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Tomate, crudo	B103	44,0	35,2	8,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	27,0	25,7	10,3
Cilantro, crudo	B035	5,5	5,0	2,2
Panela	K033	8,00	8,00	29,12
Piña, cruda	C072	109,00	59,95	33,57
EL TUBERCULO				
				0
		504		
				563
				2900
				19%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

 _____  _____

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL	PESO	PESO	
---------------------	------------	------	------	--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	BRUTO (g)	NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7
Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Res, carne magra, cruda	F099	85,0	85,0	118,2
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45,0	158,9
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,0	5,0	18,6
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70,0	70,00	67,2
Cilantro, crudo	B035	2,0	2,7	1,2
Sal	L015	1,0	1,0	0,0
Tomate, crudo	B103	50,0	40,0	9,2
Pepino Cohombro, crudo	B077	34,0	25,5	3,6
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		640		
				691
				2900
				24%

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ciencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Apio, crudo	B014	10,0	5,0	1,3
Espinaca, cruda	B044	10,0	6,0	2,0
Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	3,8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20,0	17,0	8,0
Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0
Sal	L015	0,4	0,4	0,0
Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0
Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	50,0	50,0	48,0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	98,0	70,6	93,1
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Repollo blanco, crudo	B099	50,0	35,0	14,0
Pepino Cohombro, crudo	B077	40,0	30,0	4,2
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
N LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		761		
				628
				2900
				22%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ciencia Étnica

Reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	32,0	25,6	18,9
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	32,0	25,6	40,7
Plátano hartón, verde, crudo	B092	32,0	21,8	36,1
Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Tomate, crudo	B103	5,00	4,00	0,92
Cebolla cabezona, cruda	B027	3,00	2,85	1,14
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40
Habichuela, cruda	B052	4,00	3,60	1,55
Aceite de soya	D012	4,00	4,00	36,00
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,00	45,00	158,85
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5,00	5,00	18,55
Aceite de soya	D012	4,00	4,00	36,00
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	31,00	24,80	18,35
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Tomate, crudo	103	44,00	35,20	8,10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,00	29,75	13,98
Cilantro, crudo	B035	5,00	4,50	1,98

Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		664		
				734
				2900
				25%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	12,00	12,00	44,52
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	7,00	7,00	5,60
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,30	5,99	2,39
Habichuela, cruda	B052	6,00	5,40	2,32
Arveja seca, cocida sin sal	T003	4,00	1,60	1,58
Cilantro, crudo	B035	2,20	1,98	0,87
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,00	85,00	119,00
Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,00	50,00	176,50
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,00	5,95	2,80
Sal	L015	0,30	0,30	0,00

Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Papa, variedad cerosa, sapanera, sin cáscara, cruda	B065	88,00	70,40	52,10
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,00	13,00	64,87
Ajo, crudo	B009	1,10	1,05	1,50
Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79
Pepino Cohombro, crudo	B077	60,00	45,00	6,30
Tomate, crudo	B103	25,00	20,00	4,60
Cilantro, crudo	B035	2,00	1,80	0,79
Limón, crudo	C044	2,00	1,00	0,44
Naranja, cruda	C062	100,00	60,00	24,60
Panela	K033	8,00	8,00	29,12
EL TUBERCULO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		699		
				635
				2900
				22%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS (Kcal)
Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93
Plátano hartón, verde, crudo	B092	8	5	9
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2

Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1
Aceite de soya	D012	3	3	27,0
Sal	L015	0,30	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45	45	159
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	98	71	93
Aceite de soya	D012	5	5	45
Tomate, crudo	B103	50	40	9
Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Mango Tommy Atkins, crudo	C051	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		630		
				715
				2900
				25%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

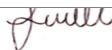
encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS
Ahuyama, cruda	B006	23,5	20,0	6,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2
Habichuela, cruda	B052	9,0	8,1	3,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19,0	15,2	11,2
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		742		
				624
				2900
				22%

JOAO MARTI
ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

 _____  _____

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Identificación Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS
Res, carne magra, cruda	F099	95,0	95,0	132,1
Pimienta	N.A.	0,40	0,40	0,0
Aceite de soya	D012	5,00	5,00	45,00
Sal	L015	0,4	0,4	0,0
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
pan de hamburguesa	A060	53	53	142
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	0,30	0,30	0,00
Tomate, crudo	B103	40	32	7
Lechuga común, cruda	B059	25	14	2
Piña, cruda	C072	14	8	4
Mora de castilla, cruda	C061	189,0	60,5	36,3
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Queso fresco, semiduro, semigraso tipo mozzarella	G019	25,0	25,0	74,0
INCLUIDO EN EL JUGO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		687,1		
				573
				2900
				20%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

 _____  _____

MATRÍCULA PRO

GOBERNACION DE RISARALDA

Dieta Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7
Tomate, crudo	B103	4,0	3,2	0,7
Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2,0	0,8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,5	50,0	74,4
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	45,0	45,0	158,9
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5,0	5,0	18,6
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Mantequilla	D015	4,0	4,0	29,7
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Tomate, crudo	B103	62,0	49,6	11,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EL TUBERCULO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		651		
				605
				2900
				21%

	JOAO MARTI
ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
 <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 20px; margin-top: 5px;"></div>	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 120px; height: 20px; margin-top: 5px;"></div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">MATRÍCULA PRO</div>

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA
Etnia: <div style="border: 1px solid black; width: 250px; height: 20px; display: inline-block;"></div>
Preparación: <div style="border: 1px solid black; width: 250px; height: 20px; display: inline-block;"></div>

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Frijol bola roja, crudo	T006	25,0	25,0	92,8
Plátano hartón, verde, crudo	B092	8,0	5,4	9,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Cebolla cabezona, cruda	B027	3,0	2,9	1,1
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cilantro, crudo	B035	2,1	1,9	0,8
Res, carne magra, cruda	F099	85,0	85,0	118,2
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Plátano hartón, verde, crudo	B092	104,0	70,7	79,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	6,0	6,0	90,0
Tomate, crudo	B103	45,0	36,0	8,3
Cebolla cabezona, cruda	B027	31,0	29,5	11,8
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8

Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Guayaba agria	K032	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		677		
				713
				2900
				25%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR



MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)

pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	12,00	12,00	44,52
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	7,00	7,00	5,60
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,00	5,10	2,40
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,30	5,99	2,39
Habichuela, cruda	B052	6,00	5,40	2,32
Arveja seca, cocida sin sal	T003	4,00	1,60	1,58
Cilantro, crudo	B035	2,20	1,98	0,87
Sal	L015	0,50	0,50	0,00
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	118,0	85,0	112,1
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	38,0	30,4	16,1
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,0	21,3	10,0
Cebolla cabezona, cruda	B027	14,0	13,3	5,3
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		608		
				584
				2900
				20%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

 _____  _____

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Arveja seca, cocida sin sal	T002	25,0	25,0	34,5
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	8,0	6,4	4,7
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,1	1,9	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	J004	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Tomate, crudo	B103	50,0	40,0	9,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	25,0	23,8	9,5
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Piña, cruda	C072	110,0	60,5	33,9
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		701		
				577
				2900
				20%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Dieta Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
Cilantro, crudo	B035	5,0	4,5	2,0
Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	10,0	10,0	36,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11,0	9,9	14,8
Aceite de soya	D012	10,0	10,0	90,0
Maíz blanco, trillado	A046	20,0	20,0	30,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Panela	K033	8,0	8,0	29,1
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88,0	70,4	52,1
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Mantequilla	D015	3,0	3,0	22,3
Tomate, crudo	B103	45,0	36,0	8,3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,0	29,8	14,0
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0

		709		
				764
				2900
				26%

	JOAO MARTI
ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	
	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica
Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	23,5	20,0	6,0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18,0	15,3	7,2
Habichuela, cruda	B052	9,0	8,1	3,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4,0	1,6
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	10,0	8,0	5,9
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	85,0	85,0	119,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70,0	70,0	67,2
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Tomate, crudo	B103	81,0	64,8	14,9

Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	101,0	60,6	35,1
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		698		
				594
				2900
				20%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCÍA CUELLAR

MATRICULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

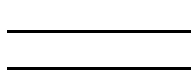
encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	25,0	25,0	96,8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	8,0	8,0	6,4
Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1
Cebolla cabezona, cruda	B027	3,0	2,9	1,1
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,0	49,5	73,8
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5

Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50,0	176,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	6,0	6,0	54,0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	98,0	70,6	93,1
Tomate, crudo	B103	44,0	35,2	8,1
Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	35,0	29,8	14,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Guayaba agria	K032	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		640		
				647
				2900
				22%





ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR
 JOAO MARTI

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Prevalencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO DEL	PESO BRUTO	PESO NETO	
---------------------	------------	---------------	--------------	--

(Ingredientes)	ALIMENTO	BRUTO (g)	NETO (g)	CALORIAS (Kcal)
Plátano hartón, verde, crudo	B084	34,0	20,4	26,1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B065	8,0	8,0	6,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,0	5,1	2,4
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	84	138,9
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46,0	46,0	170,7
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,0	1,0	1,4
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Plátano hartón, verde, crudo	B092	103,0	70,0	116,3
Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Pepino Cohombro, crudo	B077	55,0	41,3	5,8
Tomate, crudo	B103	30,0	24,0	5,5
Cilantro, crudo	B035	2,0	1,8	0,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	80,0	60,8	118,0
Azúcar blanco, granulado	K033	6,0	6,0	23,8
EL TUBERCULO				
Porron de agua	N.A.	200	200	0
		705		
				806
				2900
				28%

JOAO MARTI

ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR





MATRÍCULA PRO

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0,0	0,0	3,6	1,7	0,2	1,6
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,8	0,1	21,2	2,1	0,3	3,9
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0

23	22	84	39	2	417
102	97	406	1100	12	1500
22%	23%	21%	4%	17%	28%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORIAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
20,7	5,4	0,0	5,7	2,6	48,5
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
5	2	26	29	2	287
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0	0	1	3	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	1	1	0	0

0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
5,7	5,4	0,8	129,3	0,1	93,3
0	0	0	0	0	0
33	26	50	180	6	718
102	97	406	1100	12	1500
32%	27%	12%	16%	48%	48%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,21	0,03	2,83	8,03	0,12	12,25
0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,75
0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,24
0,02	0,01	0,05	0,74	0,02	0,46
3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
18,19	5,10	0,17	14,45	0,68	44,20
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.35	0.20	40.05	4.50	0.40	1.00

0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,84	0,14	27,53	5,60	0,28	26,78
0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,58	0,06	2,66	5,83	0,32	4,86
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
1,02	0,06	7,50	6,00	0,48	1,00
0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
0	0	0	0	0	0
28	20	96	174	2	647
102	97	406	1100	12	1500
28%	21%	24%	16%	21%	43%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORIAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,1	1,7	6,0	0,2	0,4
0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	4,2
0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,7
0,3	0,0	2,4	2,2	0,0	2,2
0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	77,3

0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,7
0,1	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,1	0,1	9,2	8,4	0,2	8,3
2,6	2,7	3,8	94,0	0,1	36,9
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,6
0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,1
0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	2,5
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0.36	0.06	7.43	9.59	0.30	3.27
0	0	0	0	0	0
18	20	74	188	3	730
102	97	406	1100	12	1500
18%	21%	18%	17%	27%	49%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
0,2	0,0	0,2	7,4	0,1	4,0
0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,1	0,1	10,6	5,5	0,5	9,0
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,1	21,4	2,1	0,4	3,9
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
0,6	0,1	2,2	15,4	0,2	9,0
0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,8
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
25	14	97	78	3	630
102	97	406	1100	12	1500
25%	14%	24%	7%	28%	42%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,5	0,0	3,9	3,6	0,1	3,5
0,2	0,1	9,6	4,1	0,1	4,5
0,3	0,0	8,6	1,7	0,1	8,3
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,30
0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,12
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,00	0,26	1,44	0,04	0,24
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
0,65	0,07	3,74	1,05	0,05	0,25
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,47	0,02	3,79	3,47	0,07	3,41
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,32	0,04	1,44	3,17	0,18	2,64
0,21	0,03	2,83	8,03	0,12	12,25
0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,30

0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0,36	0,06	7,43	9,59	0,30	3,27
0	0	0	0	0	0
24	16	87	63	3	1071
102	97	406	1100	12	1500
24%	17%	21%	6%	22%	71%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,24	0,003	387,81
1	0	28	6	0	27
0	5	0	0	0	0
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,3
0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0

0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
28	23	103	164	3	1111
102	97	406	1100	12	1500
27%	24%	25%	15%	24%	74%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1,56	0,17	8,98	2,52	0,12	0,60
0,15	0,01	1,18	0,84	0,06	0,42
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,25
0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,36
0,09	0,00	0,25	0,58	0,02	0,20
0,05	0,01	0,12	1,62	0,04	1,01
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
18,19	5,10	0,17	14,45	0,68	44,20
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
0,04	0,01	0,57	1,61	0,02	2,45
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34

0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1,34	0,07	10,77	9,86	0,21	9,68
3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
0,05	0,00	0,31	0,42	0,01	0,21
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
0,23	0,05	1,04	8,10	0,14	1,20
0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,50
0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,92
0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,08
0,42	0,18	5,28	19,80	0,78	2,00
0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
0	0	0	0	0	0
29	19	84	200	3	547
102	97	406	1100	12	1500
29%	20%	21%	18%	27%	36%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORIAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
5	0	15	31	2	4
0	0	2	0	0	2
0	0	0	1	0	2

0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0	0	0	1	0	1
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3	0	36	4	0	1
1	0	4	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1	0	21	2	0	4
0	5	0	0	0	0
0	0	2	4	0	3
0	0	2	6	0	1
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0	0	0
17	17	118	87	4	640
102	97	406	1100	12	1500
17%	18%	29%	8%	34%	43%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
OFESIONAL	
	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	0,2
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,2	0,0	0,6	3,2	0,1	0,5
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	2,1
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	20	80	185	3	858
102	97	406	1100	12	1500
29%	21%	20%	17%	23%	57%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
20,7	5,4	0,0	5,7	2,6	48,5
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	155,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
5	2	26	29	2	287
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	116,34
0	0	1	3	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	1	1	0	0
0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0
5,7	5,4	0,8	129,3	0,1	93,3
0	0	0	0	0	0
33	26	50	180	6	718
102	97	406	1100	12	1500
32%	27%	12%	16%	48%	48%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273

OFESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,3	5,4	0,1	26,5	0,8	77,1
3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
0,7	0,1	3,7	1,3	0,2	0,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,3	0,0	0,9	0,0	8,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	3,7
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
22	16	88	199	4	710
102	97	406	1100	12	1500
22%	16%	22%	18%	37%	47%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5,4	0,3	14,7	31,3	1,8	3,8
0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	1,0
18,5	4,8	0,0	5,1	2,3	43,4
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,7	0,1	18,3	1,8	0,3	3,4
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,7
0,4	0,0	2,3	7,1	0,1	1,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9

0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
30	21	96	71	5	763
102	97	406	1100	12	1500
29%	22%	24%	6%	46%	51%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)

1,56	0,17	8,98	2,52	0,12	0,60
0,15	0,01	1,18	0,84	0,06	0,42
0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	2,10
0,08	0,01	0,46	1,44	0,02	0,25
0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,36
0,09	0,00	0,25	0,58	0,02	0,20
0,05	0,01	0,12	1,62	0,04	1,01
0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	4,7
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
0,4	0,0	3,1	4,9	0,2	27,0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	8,8
0,2	0,0	1,0	3,2	0,0	0,6
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
8	4	127	43	2	751
102	97	406	1100	12	1500
7%	4%	31%	4%	17%	50%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,0	0,1	5,6	6,3	0,4	0,5
0,1	0,0	1,0	0,9	0,0	0,9
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	3,0
0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	3,3
0	0	0	0	0	0
27	17	77	66	3	692
102	97	406	1100	12	1500
26%	17%	19%	6%	21%	46%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,1
1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,8
0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,7	0,2	6,1	1,0	0,2	0,6
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,3	0,1	10,8	9,9	0,2	9,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,0	2,5	0,0	0,7	0,0	6,7
0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,7
0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	12,3
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0	0	0	0	0	0

30	29	93	184	3	659
102	97	406	1100	12	1500
30%	30%	23%	17%	28%	44%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR

	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	0,2
0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	6,3
0,2	0,0	0,6	3,2	0,1	0,5
0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
0,2	0,0	1,2	1,1	0,0	1,1
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
18,2	5,1	0,2	14,5	0,7	44,2
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1,5	0,1	14,8	7,7	0,7	12,6
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	4,9

0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
1,0	0,1	7,6	6,1	0,5	1,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	16	82	180	3	859
102	97	406	1100	12	1500
29%	17%	20%	16%	26%	57%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
OFESIONAL	
	1088304193 - 1004717273

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	hierro (mg)	SODIO (mg)
5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
0,2	0,0	1,4	1,0	0,1	0,5
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,4
0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	76,5
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5

0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,1	21,4	2,1	0,4	3,9
0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,6
0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	12,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
18	17	99	73	4	651
102	97	406	1100	12	1500
17%	18%	24%	7%	35%	43%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
	1088304193 - 1004717273
OFESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,3	0,0	6,2	0,8	0,1	0,0
0,2	0,0	1,4	1,0	0,1	0,5
0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	2,1
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
17,3	7,7	0,1	9,2	0,6	52,7
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
0,8	0,1	27,5	5,6	0,3	26,8
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,2	0,0	0,9	7,4	0,1	1,1
0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,8
0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,9
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	0,0
0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
0	0	0	0	0	0
29	25	113	172	2	760
102	97	406	1100	12	1500
29%	26%	28%	16%	18%	51%

NEZ ESPINOSA Y FIORELLA VALENTINA GARCIA CUELLAR	
OFESIONAL	1088304193 - 1004717273

MEDIA COMP

RECOMENDACIÓN	
---------------	--

SECU

RECOMENDACIÓN	
---------------	--

PRIMARIA 1

RECOMENDACIÓN	
---------------	--

PREESCOLAR

RECOMENDACIÓN	
---------------	--

2900	102	97	406	1100	12	1500
------	-----	----	-----	------	----	------

2491	87	83	349	1100	10	1500
------	----	----	-----	------	----	------

1629	57	54	228	800	6	1200
------	----	----	-----	-----	---	------

1300	46	43	182	700	6	1133
------	----	----	-----	-----	---	------

GRUPO DE EDAD

DEPARTAMENTO

GRUPO ÉTNICO

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE ARVEJAS
ALIMENTO PROTÉICO	POLLO EN TROZOS CARMELIZADO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	PICO DE GALLO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA

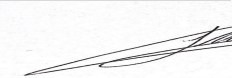
AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y PEPINO EN CUADROS
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE ZAHAHORIA
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO ASADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA DE VERDURAS

SOPA O CREMAS	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO EN GOULASH
CEREAL	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
BEBIDA FRUTA	JUGO DE GUAYABA AGRIA
AZÚCARES	
GRASAS	
LÁCTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPAS DE LENTEJAS

ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO ,TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO
AZÚCARES	
GRASAS	
LECHE	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE BLANQUILLOS
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO EN BISTEC

CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO EN BISTEC
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DULCE CON MANGO
BEBIDA DE FRUTA	AGUA DE PANELA
AZÚCARES	PANELA
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE AHUYAMA
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
AZÚCARES	
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO ASADO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE

FRUTA	NARANJADA CON PANELA
AZÚCARES	PANELA
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	FRIJOLES
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO ASADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN

COMPONENTE	PREPARACION
SOPAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE HAMBURGUESA
CEREAL	PAN DE HAMBURGUESA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE, LECHUGA Y PIÑA
FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	
GRASAS	
LÁCTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN

SOPAS	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA	JUGO DE LULO
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS O CREMA	CREMA DE AHUYAMA

ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA ROJA
FRUTA	JUGO DE MANGO
AZÚCARES	
GRASAS	
LÁCTEOS	INCLUIDO EN EL JUGO
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	FRIJOLES
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN BISTECK

CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
FRUTA	JUGO DE GUAYABA AGRIA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPAS DE ARVEJAS CON PAPA
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO EN BISTEC
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	MAZAMORRA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO FRITO

CEREAL	ARROZ BLANCO
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA
FRUTA	JUGO DE LULO
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS O CREMAS	CREMA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	ARROZ BLANCO

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	LENTEJAS GUISADAS
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE
FRUTA	JUGO DE GUAYABA AGRIA

FRUTA	JUGO DE CORTADA AGUA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPAS DE GUINEO
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO DESMECHADO
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE

FRUTA	JUGO DE MANGO
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

FORMATO GUÍA DE		
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO		
RISARALDA		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Arveja seca Cocida sin sal	5	8
Papa variedad cerosa, sabanera con cáscara, cruda	10	12
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	1
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54
Panela	4	4
Sal	0,4	0,4
Pimienta	0,4	0,4
Ajo, crudo	1	1
Arroz blanco,pulido,crudo	25	30
Zanahoria, sin cascara, cruda	6	6
Aceite de soya	3	3
Sal	1	1
Plátano hartón, maduro, crudo	84	97
Aceite de soya	6	8
Tomate, crudo	38	44
Cebolla cabezona, cruda	21	26
Cilantro, crudo	1	1
Limón, crudo	2	2
Guayaba, pintona, cruda	80	80

Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	10	13



--

--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25	37
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	13	25
Plátano hartón, verde, crudo	15	29
Tomate, crudo	6	8
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Pollo pechuga con piel, cruda	54	54
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	3	4
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25	25
Sal	1	1
Tomate, crudo	25	28
Cebolla cabezona, cruda	16	20
Pepino Cohombro, crudo	20	25
Limón, crudo	2	2
Guayaba, madura, cruda	80	80
#¡REF!	13	13
Azucar blanco, granulado	8	8
Aceite, de soya	7	9

--



NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Zanahoria, sin cascara cruda	29	30
Papa varieda, cerosa sabanera, sin cáscara, cruda	19	19
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo carne, magra cruda	50	50
Arroz blanco, Pulido crudo	25	35
Platano Harton, verde crudo	74	88
Tomate, crudo	62	75
Cilantro, crudo	3	3
Maracuyá, cruda	186	186
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	7	12



NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	24	30
Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	12
Habichuela, cruda	9	11
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10	13

Cebolla cabezona, cruda	4	4
Cilantro, crudo	2	2
Ajo, crudo	1	1
Sal	1	1
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	5
Aceite de soya	3	3
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	25	35
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	7	7
Sal	1	1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	56	63
Leche de vaca, entera, en polvo	10	10
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Tomate, crudo	31	31
Cebolla cabezona, cruda	21	21
Limón, crudo	2	7
Cilantro, crudo	2	2
Guayaba, pintona, cruda	80	80
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	5	6

--	--



--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja comun, cruda	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera con cáscara, cruda	15	12
Zanahoria, sin cascara cruda	9	8
Tomate, crudo	6	4

Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cebolla cabezona, cruda	4	4
Res, carne magra, cruda	50	50
Arroz blanco, pulido crudo	25	30
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	4	4
Papa variedad, harinosa criolla con cáscara, cruda	40	60
Cilantro, crudo	3	3
Sal	1	1
Pepino cohombro, crudo	27	27
Tomate, crudo	38	50
Mango tommy atkins, crudo	79	79
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	5	6

--	--




--

--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Frijol, blanco crudo	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera con cascara cruda	10	15
Zanahoria, sin cascara cruda	8	8
Cebolla cabezona, cruda	8	8
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Cilantro, crudo	2	2
Ajo, crudo	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	10	10

Cebolla cabezona, cruda	5,5	6
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Plátano hartón, maduro, crudo	70	83
Panela	5	5
Pepino cohombro, crudo	26	40
Repollo blanco, crudo	43	43
Cilantro, crudo	3	3
Lulo, crudo	100	100
Azucar blanca, granulada	8	8
Aceite, de girasol	5	6



NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Papa variedad, cerosa sabanera, con cascara cruda	25	19
Yuca colorada, sin cascara cruda	13	19
Platano hartón, verde crudo	15	15
Tomate, crudo	6	5
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Cilantro, crudo	2	2
Ajo, crudo	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	5,5	6
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5

Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20	20
Repollo, blanco crudo	21	21
Zanahoria, sin cascara cruda	18	18
Mango tommy atkins, crudo	53	53
Limon, crudo	6	6
Panela	10	10
Aceite, de girasol	7	9

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	24	30
Papa varieda, cerosa sabanera con cáscara, cruda	19	19
Zanahoria, sin cascara cruda	5	6
Cebolla cabezona, cruda	4	5
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Pollo, pechuga con piel cruda	54	54
Tomate, crudo	8	10
Cebolla cabezona, cruda	4	4
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Tomate, Crudo	63	75
Cilantro, crudo	4	5

Platano harton, verde crudo	73	88
Tomate de árbol amarillo, crudo	100	99
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	8	10

--	--	--



--

--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	20	30
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8	10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	15
Cebolla cabezona, cruda	8	5
Habichuela, cruda	9	5
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
Zanahoria, sin cascara cruda	6	6
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50	60
Leche de vaca, entera, en polvo	7	7
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Pepino cohombro, sin cáscara	33	53
Tomate, crudo	31	25
Cilantro, crudo	2	2
Limon, crudo	2	2

Naranja, cruda	100	100
Panela	8	6
	5	5

--	--

--	--

--

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Fríjol bola roja, crudo	5	8
Plátano hartón, verde, crudo	6	6
Zanahoria, cruda	3	4
Cebolla cabezona, cruda	2	4
Ajo, crudo	1	1
Huevo de gallina, entero, crudo	56	56
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5	5
plátano hartón, maduro, crudo	70	84
Sal	1	1
Cebolla cabezona, cruda	38	45
Tomate, crudo	21	25
Cilantro, crudo	3	3
Maracuyá, cruda	189	190
Azúcar, blanco	6	6
Aceite, de soya	9	12

--

--	--

--	--



M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	12	18
Zanahoria sin cascara, cruda	12	18
Habichuela, cruda	11	22
Cebolla cabezona, cruda	6	5
Papa variedad,cerosa sabanera sin cáscara, cruda	20	25
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cerdo carne magra, cruda	50	50
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Tomate. Crudo	62	75
Cilantro, crudo	2	2
Papa variedad, cerosa sabanera sin cáscara, cruda	20	40
Tomate. Crudo	8	12
Cebolla cabezona, cruda	6	7
Tomate de arbol amarillo, crudo	100	100
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	7	9

--	--



M

NOMBRE DEL ALIMENTO	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
---------------------	------------	----------------------------

(Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Res, carne magra, cruda	54	54
Pimienta	0,4	0,4
Sal	0,4	0,4
Ajo, crudo	1,0	1,0
	53	53
Pan blanco, regular, horneado		
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	25
Sal	1	1
Tomate, crudo	35	45
Lechuga común, cruda	28	26
Piña, cruda	8	10
Maracuyá, cruda	60,5	60,5
Azúcar, blanco, granulado	6	6
Aceite, de soya	8	11

--	--

--

	M
--	---

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja, comun cruda	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera, sin cascara cruda	13	13

Tomate, Crudo	5	5
Cebolla cabeza, Cruda	2	2
Zanahoria, sin cascara, cruda	9	10
Cilantro, crudo	2	2
Ajo, crudo	1	1
Huevo de gallina entero, crudo	56	56
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	5	5
Papa variedad, cerosa sabanera sin cáscara, cruda	50	60
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Tomate, Crudo	44	56
Zanahoria, cruda	18	18
Cilantro, cruda	2	2
Lulo, maduro, pulpa	100	100
Azúcar, blanco, granulado	8	8
Aceite, de soya	3	3

--	--




--

--

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	29	30
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19	19
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	5
Cebolla cabeza, cruda	4	4
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Sal	1	1
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54

Tomate, crudo	8	8
Cebolla cabezona, cruda	6	4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	3
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Sal	1	1
Plátano hartón, maduro, crudo	70	83
Panela	4	4
Remolacha, sin cáscara, cruda	25	25
Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	20
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Mango tommy atkins, crudo	80	79
Azúcar, blanco granulado	8	6
Aceite, de soya	3	3



[Handwritten signature]



M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Frijol bola roja, crudo	5	8
Plátano hartón, verde, crudo	12	6
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	4
Cebolla cabezona, cruda	5	4
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Res, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	8	10
Cebolla cabezona, cruda	4	6

Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Plátano hartón, verde, crudo	74	84
Tomate, crudo	31	44
Cebolla cabezona, cruda	26	26
Cilantro, crudo	3	3
Guayaba, pintona, cruda	80	80
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	9	14

--	--



--

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Arveja seca, cocida sin sal	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera sin cáscara, cruda	10	10
Zanahoria, sin cascara cruda	8	8
Tomate, crudo	5	6
Cebolla cabezona, cruda	2	2
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cerdo, carne magra, cruda	56	56
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	5,5	6
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
Zanahoria, sin cascara cruda	5	3

Habichuela, cruda	5	3
Papa variedad, cerosa sabanera, sin cascara cruda	62	75
Cebolla cabezona, cruda	21	25
Tomate, crudo	28	45
Cilantro, crudo	3	3
Maracuyá, cruda	189	189
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	11	13

--	--



--

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Maíz blanco, trillado	10	10
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Panela	4	5
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54
Cebolla cabezona, cruda	5,0	5
Cebolla junca, hojas, cruda	5,0	5,0
Sal	0,5	0,5
Ajo, crudo	1,0	1,0
Cilantro, crudo	5,0	5,0
Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,0	10,0
Huevo de gallina, entero, crudo	11,0	11,0
Aceite de soya	10,0	10,0

Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Tomate, crudo	35	38
Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	35
Cilantro, crudo	3	3
Papa común, sin cáscara, cruda	63	75
Mantequilla	2	2
Lulo, crudo	100	100
Azúcar, blanco granulada	8	8
Aceite, de soya	11	13

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	18	18
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	18
Habichuela, cruda	22	17
Cebolla cabezona, cruda	4	4
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20	15
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	5	3
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Sal	1	1

Papa variedad, harinosa criolla con cáscara, cruda	50	60
Tomate, crudo	62	75
Cilantro, crudo	3	3
Tomate de árbol amarillo, crudo	100	100
Azúcar, blanco granulado	6	8
Aceite, de soya	6	6

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja común, cruda	5	8
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8	10
Tomate, crudo	6	8
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	1	1
Sal	1	1
Huevo de gallina, entero, crudo	56	56
Tomate, crudo	10	12
Cebolla cabezona, cruda	5	6
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Sal	1	1
plátano hartón, maduro, crudo	70	83
Sal	1	1
Zanahoria, sin cascara cruda	31	38
Tomate,crudo	31	35
Guayaba, pintona, cruda	80	80

Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	5	7




M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Plátano colí o guíneo, verde, crudo	25	33
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8	10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	7
Cebolla cabezona, cruda	5	6
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	3	3
Sal	1	1
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54
Ajo, crudo	1	1
Sal	1	1
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	20	25
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Cilantro, crudo	2	2
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Ajo, crudo	1	1
Sal	1	1
Plátano hartón, maduro, crudo	41	70
Sal	1	1
Pepino cohombro, crudo	40	50
Tomate,crudo	25	25

Cilantro, crudo	2	2
Mango Tommy Atkins, crudo	79	79
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	6	8

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**COMUNIDAD ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO**

	OPERADOR	
	MUNICIPIO	

MENÚ No. 1

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	Colocar en agua desde el día anterior las papas y la arveja, Licua la papa y la arveja, Licua la leche y Mezclar con la crema
12	19	25	
13	15	15	
1	1	1	
2	2	2	
6	6	10	
97	97	97	cortar la pechuga en trozos y poner a cocinar completamente, agregar la leche y la crema
4	4	4	
0,4	0,4	0,4	
0,4	0,4	0,4	
1	1	1	En una olla vierta el agua que necesite la zanahoria, rallada y añadala junto con la leche, hirviendo, revuelva periódicamente,
40	46	55	
7	10	7	
3	5	6	
1	1	1	Se lavan y pelan los plátanos se realiza el puré y se agrega la leche y la crema
97	111	111	
10	10	10	
50	50	69	Lave y desinfecte previamente las verduras y la cabeza en cuadros pequeños, pique y agregue la leche y la crema
26	32	37	
1	1	1	
2	2	2	
86	86	86	

8	10	10	Lave, Desinfecte y pele la truta, e
17	20	22	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA



MENÚ No. 2

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
37	50	75	
37	50	38	
37	37	29	Pelar, lavar y picar los tuberculos (Papa, los condimentos naturales (Ajo, cebolla los demas ingredientes, dejar cocinar por desleidos. Agre
6	12	12	
1	1	1	
2	2	2	
5	8	10	
96,8	70	86	
12	12	15	La pechuga una vez cocinada en el agua en cuadritos se le realiza un guiso con e evitar el maxim
5	8	13	
1	1	1	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita por hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
25	35	40	Lavar y desinfectar la papa criolla, e iniciando a a
1	1	1	
28	36	56	
25	22	21	Lave Pele y desinfecte previamente las v y cel
25	26	33	
2	2	3	
80	86	87	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la lic
13	15	15	
8	10	10	
12	16	20	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 3			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
41	45	53	Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar la papa y la zanahoria, licuar, no colar y leche y mezclar con la crema, rev
25	31	38	
6	6	6	
13	15	15	
1	1	1	
2	4	4	
1	1	1	
90	65	80	Adobe el cerdo con sal y ajo. En un sa añada la carne de cerdo ya porcionada
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita deje hervir. Lave el arroz e immediatar fuego, ta
88	103	118	Pelar el platano y picar en rodajas delg platano y dejar has
81	88	112	Lave Pele y desinfecte previamente el tomate en cuadritos o rodajas, pica
3	3	4	
189	202	202	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la lic
8	10	10	
14	18	26	añadido a las preparaciones que l

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 4			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
35	47	59	Lavar y pelar y desinfectar la ahuyam suficiente la ahuyama, la papa y la zanah
12	24	24	
11	17	22	
25	25	25	

4	5	5	suficiente la aruyama, la papa y la zanahoria, cocinar a fuego lento y espeso a
2	3	2	
1	1	1	
1	1	1	
97	70	86	Lave Y Pele el tomate , la cebolla y la zanahoria, pique finamente las verduras. En una olla previamente cocida (escurrida, con f
12	15	14	
6	6	8	
7	7	8	
3	5	8	En una olla coloque a cocinar las pastas y el protocolo de desinfeccion el tomate y la
40	56	62	
12	12	12	
7	7	7	
1	1	1	Lave muy bien las papas y retirele la piel de la olla con un poco de agua y sal a cocinar, le agrega la leche y se deje por unos m
75	88	100	
10	10	1	
1	1	1	
2	2	2	Lave y desinfecte previamente las verduras y la cabeza en cuadros pequeños, pique f
40	50	62	
35	32	42	
7	7	7	
2	2	2	Lave y pele la fruta, en la licuadora
80	86	86	
8	10	10	
6	10	16	
			añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 5			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	En una olla dejar las lentejas en remojo, tapar y cocinar a fuego lento, agregar las verduras y pelar en una tabla porciones bien definidos y pequeños. (Reservar
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	
25	25	15	
12	12	14	
6	6	8	

1	1	1	necesario) deje hervir a fuego medio
3	3	3	
4	6	6	
90	65	80	Lavar la carne, adobarla con ajo y sal, y asarla hasta
40	56	56	En una olla o caldero agregue aceite y 10 tazas de agua por una taza de arroz) añada revuelva periódicamente, al sec
6	8	6	
60	70	80	lavar y picar la papa ponerla a cocinar con para hacerla pure y final
3	3	3	
1	1	1	
34	40	48	Lave y desinfecte previamente las verduras cuadros pequeños, en un recipiente
50	50	63	
85	85	85	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la licu
8	10	8	
6	10	16	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 6			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	Deje en remojo el blanquillo desde el día hirviendo añada los blanquillos (escurra en olla pique la papa en láminas muy delgadas rodajas la cebolla, añada el cilantro lleve macerado, sofria por 5 minutos y baje. (Luego de hirviendo, revuelva e integre los alimentos cocidos los blanquillos licuelos e integre
20	22	25	
10	15	23	
10	10	16	
13	15	15	
2	2	2	
1	1	1	
90	65	80	En una tabla pique la carne de cerdo porcionelos en rodajas finas, añadale la sal y medio, cuando este caliente añada la carne
12	15	14	

6	6	8	verifique c
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita pa hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
83	97	111	Se lavan y pelan los platanos se colc
8	10	10	
40	40	53	se lavan y desinfectan las verduras si
45	57	71	
3	3	3	
100	108	109	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la licu
8	10	10	
6	10	16	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 7			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
19	31	31	Pelar, lavar y picar los tuberculos (Papa, los condimentos naturales (Ajo, cebolla esten blandos pero no des
19	31	31	
22	37	30	
5	7	8	
3	4	4	
2	2	2	
1	1	1	
90	65	80	En una tabla pique la carne de cerdo porcionelos en rodajas finas, añadale la medio, cuando este caliente añada la car verifique c
12	15	14	
6	6	8	
41	56	56	En una olla o caldero agregue aceite y la tazas de agua por una taza de arroz) añ revuelva periodicamente, al sec
5	5	6	

20	30	35	Pelar, lavar y porcionar las papa, cocloca
43	43	71	Se lavan desinfectan y pelan las ver
35	35	35	
79	79	92	
6	8	8	Se pone a desleir la panela desde e
12	15	25	
8	9	14	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 8			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
41	53	59	Lave todos los ingredientes y pelelos; l fuego medio. Mientras tanto en otra olla vaya añadiendole el ajo previamente ma la ahuyama y en una sola olla integre la para que espese
25	31	38	
7	10	12	
5	8	8	
13	15	15	
1	1	1	
2	2	2	
68	70	86	Lave y desinfecte el tomate y la ceboll cocción a fuego alto en poca cantidad de las verduras y el aceite y lleve a fuego ba al gu
13	14	14	
5	7	7	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita pa hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
81	88	112	Lave y desinfecte el tomate y el cilan ag
5	6	6	

88	95	118	Pelar el platano y picar en rodajas delg platano y dejar has
83	109	108	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la lic
10	10	10	
14	18	22	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 9			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
40	50	60	En una olla, coloque la papa, la zanahor a fuego medio, despues de 10 min agre cocidos. Ag
20	20	20	
12	12	12	
6	6	8	
7	7	8	
2	2	2	
1	1	1	
90	65	80	Se retiran las partes grasas de la carne, asar c
1	1	1	
40	50	56	En una olla o caldero agregue aceite y la vierta el agua que necesita para el arroz inmediatamente añada al agua hirvienc
6	6	7	
60	65	80	Lave muy bien las papas y retirele la piel olla con un poco de agua y sal a cocinar le agrega la leche y se deje por unos m
7	7	11	
1	1	1	
2	2	2	
60	60	73	Se lavan y desinfectan el tomate
25	31	37	
2	2	2	
2	2	2	

100	108	113	Lave y pele la fruta, en la licuadora añad
8	10	10	
5	10	10	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA



MENÚ No. 10

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
35	25	40	En una olla dejar los frijoles en remojo d (votar el agua de remojo), tapar y dejar tabla porcionadora picar finamente el zanahoria muy menuda. (Reservar). L necesario) deje hervir a fuego medio c
8	8	10	
5	5	8	
4	4	6	
1	1	1	
56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos vertirlos e sarten con unminimo de aceite agregarl
1	1	1	
40	50	56	En una olla o caldero agregue aceite y lc tazas de agua por una taza de arroz) aña revuelva periodicamente, al sec
6	6	6	
84	90	111	Se lavan y pelan los platanos se realiza e luego
1	1	1	
50	50	65	Lavar y desinfectar la cebolla cabezona, lava y desinfecta el tomate, se corta e vinagi
25	32	40	
3	3	3	
190	202	249	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	8	
16	20	22	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

--

ÍENÚ No. 11

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
24	35	47	Lavar y desinfectar las verduras, pelar la papa y las verduras, licuar, no colar y ver leche y mezclar con la crema, re
24	29	41	
22	28	28	
5	8	8	
30	30	30	
13	15	15	
1	1	1	
2	3	3	
63	65	80	Adobe la carne de cerdo con sal y el ajo. la carne de cerdo y deje cocinar por
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita para hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
81	88	112	Lave y desinfecte el tomate y el cilantro
2	4	4	
60	65	80	Se lavan las papas y se colocan a cocinar tomate y la cebolla, se picar
12	13	14	
7	8	8	
100	109	134	Lave y pele la fruta, en la licuadora añad
10	10	10	
11	18	24	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

--

ÍENÚ No. 12

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
----------------------	------------	---------------------------------------	--

PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
95	95	95	
0,4	0,4	0,4	Se toma la carne de res molida y se mez tortas del gramaje correspondiente
0,4	0,4	0,4	
1,0	1,0	1,0	
53	53	53	se tomar
25	31	31	Se lava la yuca se pela y se cocloca en enfrie y se ralla, una vez rallada se c previamente calentad
1	1	1	
45	50	71	Se cortan en rodajas el tomate y se des lleva a fuego lento con el azúcar, dej
30	30	47	
10	15	10	
60,5	60,5	60,5	Lave y pele la fruta, en la licuadora
6	6	6	
13	19	22	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

--

MENÚ No. 13			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	
25	25	25	En una olla dejar las lentejas en remc

6	8	8	lentejas (votar el agua de remojo), tapa y en una tabla porcionadora picar finamente la zanahoria muy menuda. (Reservar necesario) deje hervir a fuego medio
4	4	6	
12	18	14	
2	2	2	
1	1	1	
56	56	56	lavar y desinfectar los huevos coloca minutos, dejar re
46	50	62	En una olla o caldero agregue aceite y las tazas de agua por una taza de arroz) añada revuelva periodicamente, al sec
7	6	7	
65	65	80	lavar y picar la papa ponerla a cocinar con para hacerla pure y finalmen
13	15	15	
62	62	88	Se lava y desinfecta las verduras se cort
18	23	24	
2	2	2	
100	109	133	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	10	
3	5	8	añadido a las preparaciones que lo

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 14

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
59	59	59	Lave todos los ingredientes y pelelos; l a fuego medio. Mientras tanto en otra olla vaya añadiendole el ajo previamente ma la ahuyama y en una sola olla integre la para que espese
38	38	44	
7	6	8	
6	6	6	
13	15	15	
1	1	1	
65	70	80	

10	8	10	Se retiran las partes grasas de la pechuga hasta que este bien cocido
8	4	8	
5	5	5	
1	1	1	
40	56	62	En una olla vierta el agua que necesita para hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
1	1	1	
83	90	111	Se lavan y pelan los platanos se colocan
5	5	5	
25	56	62	Se lava y se desinfectan las verduras (Zanahoria) se cortan en cuadritos junto con
10	18	47	
5	5	5	
80	85	105	Lave y pele la fruta, en la licuadora se agregan
8	8	8	
3	5	8	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 15

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar los frijoles en remojo durante 8 horas (votar el agua de remojo), tapar y dejar en una olla a fuego bajo en una tabla porcionadora picar finamente, pequeños. (Reservar). Luego al bajar la olla hervir a fuego medio, cuando este cocido
21	25	25	
12	12	12	
2	4	4	
1	1	1	
2	2	2	
1	1	1	
63	65	80	Se retiran las partes grasas de la carne de res, se agrega el tomate y aceite de
12	12	12	
8	8	8	

1	1	1	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita pa hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
84	95	118	Lave el platano pelelo y porcionelo, en u y se vuelven a incorpor
45	50	62	Lave y desinfecte el tomate, la cebolla
35	32	42	
3	3	3	
80	86	106	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	8	
16	20		añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MIENÚ No. 16

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar las arvejas en remojo d (votar el agua de remojo), tapar y dejar tabla porcionadora picar finamente la es pequeños. (Reservar). Luego al bajar la p a fuego medio, cuando este cocido y bl
25	25	25	
12	12	14	
8	8	8	
3	3	4	
1	1	1	
2	2	2	
90	56	56	En una tabla pique la carne de cerdo porcionelos en rodajas finas, añadale la medio, cuando este caliente añada la car verifique q
12	15	14	
6	6	8	
40	50	62	En una olla vierta el agua que necesi zanahoria, rallela, desinfecte tambien l arroz e inmediatamente añada al agu
7	7	7	

7	7	7	
75	81	100	Pelar la papa y partir según el gramaje p
25	32	42	Lavar y desinfectar las verduras (Tomat
50	50	63	
3	3	3	
189	202	249	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	10	
14	15	18	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 17			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
20	25	30	Se lava el maiz, en una olla con agua se
13	15	15	
5	2	4	
91	91	91	Se porciona la pechuga de acuerdo a la pica finamente el cilantro y se mezca jur demas ingredientes, se pasa por €
5	5	5	
5,0	5,0	5,0	
0,5	0,5	0,5	
1,0	1,0	1,0	
5,0	5,0	5,0	
10,0	10,0	10,0	
11,0	11,0	11,0	
10,0	10,0	10,0	

46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita para hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
45	50	62	Lave y desinfecte previamente las verduras pequeños, y ralle la zanahoria en un rallador
35	35	47	
3	3	3	
75	75	80	Lavar y pelar las papas, colóquelas a cocinar y luego licuar en una licuadora para hacer una papa homogénea añada
4	4	4	
100	108	134	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	8	10	
13	19	22	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 18

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
24	35	42	Lavar y desinfectar las verduras, pelar la papa y las verduras, licuar, no colar y verter leche y mezclar, revolver
24	35	35	
22	33	22	
4	6	6	
30	30	30	
13	15	15	
2	2	2	
1	1	1	
63	65	80	Se retiran las partes grasas de la carne y se le agrega parte de sal. Aparte se prepara el guiso
12	12	12	
6	6	6	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita para hervir la zanahoria y las habichuelas, píquelas finas y añada al agua hirviendo, revuelva por 10 minutos
1	1	1	

60	65	80	Pelar, lavar y porcionar las papa, cocloca
81	88	113	Lave y desinfecte el tomate y el cilan ag
3	3	3	
101	109	134	Lave y pele la fruta, en la licuadora :
8	10	10	
6	10	11	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA



IENTÚ No. 19

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar las lentejas en remc lentejas (votar el agua de remojo), tapar en una tabla porcionadora picar finamen zanahoria muy menuda. (Reservar). necesario) deje hervir a fuego medio cc
20	20	20	
12	12	12	
8	8	8	
1	1	1	
1	1	1	
1	1	1	
56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos vertirlos e rallar el tomate y la cebolla en un sart dejarlos cocinar h
12	14	14	
8	10	10	
1	1	1	
40	56	62	En una olla vierta el agua que necesi zanahoria y las habichuelas, piquelas fi añada al agua hirviendo, revuelva perio
1	1	1	
83	90	111	Se lavan y pelan los platanos se coloc
1	1	1	
44	50	63	Lave y desinfecte previamente las verd pequeños, y ralle la zanahoria en un r
35	35	47	
80	87	106	

8	10	10	Lave y pele la fruta, en la licuadora añad
7	10	16	añadido a las preparaciones que

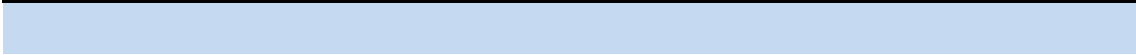
JOAO MARTINEZ ESPINOSA

MENÚ No. 20

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
50	50	50	Pelar, lavar y picar los tuberculos (Papa) condimentos naturales (Ajo, cebolla etc) demás ingredientes, dejar cocinar por desleídos. Agregar
10	10	15	
7	8	8	
6	8	6	
1	1	1	
3	3	3	
1	1	1	
54	70	86	La pechuga una vez cocinada en el agua se le realiza un guiso con el tomate y maximo co
1	1	1	
1	1	1	
30	45	55	En una olla vierta el agua que necesita para picada y cocinada con la leche y deje u
13	15	15	
2	2	2	
5	5	5	
1	1	1	
1	1	1	
60	65	90	Se lavan y pelan los platanos se realice el luego
1	1	1	
50	66	67	Se lavan y desinfectan la zanahoria, tr
25	25	50	

2	2	2	Lave y pele la fruta, en la licuadora
79	85	105	
8	8	10	
10	10	10	añadido a las preparaciones que

JOAO MARTINEZ ESPINOSA



	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>se arvejas, pelar la papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, r, no colar y volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño na, revolver constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.</p>		
<p>ocinar con la sal, pimienta y el ajo, cuando el pollo este a punto de cocinarseegar la panela rallada, terminar de cocinar y servir caliente.</p>		
<p>ta para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) Lave y desinfecte la el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>el corte de tajadas, en un Sartén se coloca aceite a calentar a termino medio y se frien las tajadas hasta que esten doradas.</p>		
<p>uras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Corte el tomate y la cebolla : finalmente el cilantro en un recipiente mezclar las verduras, añadir el limon, revolver y servir.</p>		
<p>a la licuadora añada la fruta, el azúcar y el agua. Licue, guale y sirva frío.</p>		

En la licuadora añada la trufa, el azúcar y el agua, licue, cuele y sirva frío.		
lo requieran según las cantidades establecidas en el análisis nutricional		
Añadida en la crema de arvejas		
	MND	1088304193
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
platano y yuca). En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar etc) y el pollo, cuando ya haya cocinado el pollo (pechuga) por 30 mn agregar o otros 30 mn mas o hasta que la papa, yuca y platano esten blandos pero no eque el cilantro (previamente lavado) y Sirva caliente		
del sancocho, se saca aparte y se condimenta con el ajo triturado, se porciona el tomate y la cebolla se revuelve bien con una cuchara (no con las manos para o contacto), se le adiciona sal al gusto antes de servir.		
ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, r deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.		
n una olla colocar la papa con poca agua y sal, dejar cocinar hasta que este blandar, escurrir el agua. retirar del fuego y servir.		
verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Cortar el pepino, tomate bolla en cuadros agregar sal, limon y servir		
uadora añada la fruta, el azúcar y la leche que se requiera, licue, cuele y sirva frío.		
lo requieran según las cantidades establecidas en el análisis nutricional		
Incluida en el jugo de fruta		
	MND	1088304193

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>a papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, una vez cocida volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño disolver la volver constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.</p>		
<p>sarten o plancha añade el aceite y lleve a fuego medio, cuando este caliente y deje cocinar por ambos lados, verifique que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.</p>		
<p>para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añade el aceite y la sal, mente añade al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el de y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>adas, en un sarten colocar aceite a fuego alto cuando este caliente agregar el ta que quede dorado y crocante, retirar, escurrir y servir.</p>		
<p>l tomate y el cilantro, según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Cortar el ar finamente el cilantro mezclar con el tomate agregar sal, limon y servir</p>		
<p>uadora añade la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.</p>		
<p>lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional</p>		
<p>Incluida en la crema de zanahoria</p>		
	MND	1088304193

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>a, la papa, y la zanahoria con las de mas verduras, poner a cocinar en agua seria una vez blando. Agregar las verduras y la sal. Dejar cocinar hasta que este</p>		

ionia, una vez blando, Agregar las verduras y la sal Dejar cocinar hasta que este gregar la cebolla y el cilantro picados finamente y servir.

zanahoria, La pechuga se cocina en la olla de la sopa, En la tabla de verduras olla añada las verduras y el aceite y lleve a fuego bajo, revuelva y la pechuga oca agua) picarla en cuadros añadir al guiso y revuelva, añada la sal. Sirva caliente.

/ añadales sal, hasta que esten al dente, previamente , pele y desinfecte segun i cebolla y haga un guiso con ellos, una vez esten cocidas las pastas agregueles el guiso y sirva caliente.

, proceda a picarlas en las porciones que desee o necesite y coloquelas en una por unos minutos, una vez cocidas no muy blandas se colocan en una sarte se inutos a fuego bajo , finalmente servir caliente y agregarle cilantro finamente picado solo las hojitas.

uras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Corte el tomate y la cebolla inamente el cilantro en un recipiente mezclar las verduras, añadir el limon y el cilantro revolver y servir.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

Añadida en el tuberculo

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añada las ar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar y desinfectar todas las adora picar finamente, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos r). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (si es

, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

porcionarla y en un sartén a fuego medio colocar aceite una mínima cantidad y que este bien cocida y finalmente servir caliente.

los fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 veces la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, cocerse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

Cuando este en su punto de cocción bajarla del fuego escurrir el agua macerarla y finalmente agreguele el cilantro finamente picado y sirva caliente

Verduras según protocolo de limpieza y desinfección. Corte el tomate y el pepino en cubitos, mezclar las verduras, añadir el limón, el cilantro y la sal, revolver y servir.

Al batidora añada la fruta, el azúcar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

Se lo requieran según las cantidades establecidas en el análisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

En el paso anterior. Lave todos los ingredientes y pélelos; En una olla a presión con agua y elimine el agua de remojo) y la zanahoria y deje pitar por 15 minutos. En otra olla, añada agua y lleve a fuego medio. Mientras tanto en otra olla pique en cubitos la papa a fuego y añada el aceite y sofria y vaya añadiéndole el ajo previamente licue y reserve) luego añada el licuado de verduras a la papa que está cocida, incluya la leche añada sal, deje hervir hasta que la papa se derrita. Al estar todo en una misma olla. Sirva caliente.

En los tamaños indicados, aparte lave y desinfecte el tomate y la cebolla y añada sal y ajo a la carne para adobarla. En una olla añada el aceite y lleve a fuego medio, coloque por encima el tomate y la cebolla y deje cocinar por ambos lados,

que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.

Para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje hervir a fuego medio. Cuando comience a hervir, añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

Se cocinan en poco agua a sudar con la panela hasta que estén blandos se sirven

e realiza el corte adecuado, se agraga el aderezo y se sirve de forma rapida

adadora añade la fruta, el azúcar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

incluida en la crema

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

platano y yuca). En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar etc) y, dejar cocinar por otros 30 mn mas o hasta que la papa, yuca y platano leídos. Agregue el cilantro (previamente lavado) y Sirva caliente.

En los tamaños indicados, aparte lave y desinfecte el tomate y la cebolla y la sal y ajo a la carne para adobarla . En una olla añada el aceite y lleve a fuego fuerte por encima el tomate y la cebolla y deje cocinar por ambos lados, que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.

Se fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 partes de agua por 1 parte de arroz). Agregue la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

irlas a cocinar con la sal al gusto dejar en el punto de coccion y servir calientes.

duras (Repollo y zanahoria) y el mango, se pican y/o rayan, se mezclan los ingredientes y se sirve.

l dia anterior y se reserva en la nevera, antes de servirla añadale el limon.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

En una olla pique la ahuyama en láminas muy delgadas, añada agua y lleve a pique en rodajas la cebolla, el cilantro lleve a fuego y añada el aceite y sofria y picado, sofria por 5 minutos y baje. (licue con poca agua y reserve) luego licue las mezclas y añada sal, deje hervir. Aparte deslia la leche y añadala a la crema . Deje hervir hasta que todo este cocido. Sirva caliente.

a. En una tabla pique la pechuga en los tamaños indicados en crudo y lleve a e agua. En la tabla de verduras pique finamente las verduras. En una olla añada jo, revuelva y añada la pechuga previamente cocida (escurrida, con poca agua) uiso y revuelva, añada la sal. Sirva caliente.

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje e añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, r deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

tro, lo puede picar en rodajas o en cuadros pequeños y finalmente sirvalos regandoles el cilantro finamente picado.

adas, en un sartén colocar aceite a fuego alto cuando este caliente agregar el
ta que quede dorado y crocante, retirar, escurrir y servir.

cuadora añada la fruta, el azúcar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva
frío.

lo requieran según las cantidades establecidas en el análisis nutricional

Incluida en la crema

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ia, la habichuela lavadas y desinfectadas y previamente picada y la sal. Cocine
egre la pasta para sopa y deje cocinar hasta que todos los ingredientes estén
gregue la cebolla picada finamente Sirva caliente.

, se cocina con cebolla y parte de sal. Y se coloca en un sartén o plancha para
con aceite cuando este listo, Servir caliente.

zanahoria previamente lavada, desinfectada y rallada hasta que se dore, luego
(2 tazas de agua por una taza de arroz) añada la sal, deje hervir. Lave el arroz e
do, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por
15 minutos. Sirva caliente.

l, proceda a picarlas en las porciones que desee o necesite y coloquelas en una
por unos minutos, una vez cocidas no muy blandas se colocan en una sartén se
minutos a fuego bajo, finalmente servir caliente y agregarle cilantro finamente
picado solo las hojitas.

: y el pepino, se cortan en rodajas o en cuadros se agrega sal y limón.

a la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

esde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una l cilantro y la cebolla; el platano en cubos bien definidos y pequeños, rallar la .uego al bajar la pitadora, añada el platano y la zanahoria y más agua (sie es , cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje ocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

en una paila y batirlos hasta que queden homogeneos la yema y la clara, en un os y dejarlos cocinar hasta que esten en su punto y finalmente servir calientes

os fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 ida la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, arse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

el corte de tajadas, en un Sarten se coloca aceite a calentar a termino medio y se frien las tajadas hasta que esten doradas.

cortarla en láminas, agregar sal y agua por 15 minutos para eliminar ácido. Se en rodajas. Se mezcla el tomate en rodajas y la cebolla en láminas, se añade re, sal y cilantro finamente picado y se sirve.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, una vez cocida la volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño disolver la la volver constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.</p>		
<p>. En una olla añada el aceite y lleve a fuego medio, cuando este caliente añada r ambos lados, verifique que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.</p>		
<p>ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, r deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>tro, lo puede picar en rodajas o en cuadros pequeños y finalmente sirvalos ,regandoles el cilantro finamente picado.</p>		
<p>r con cascarras, se dejan cocinar hastar estar blandas, se lavan y desinfectan el 1 y se sofrien en aceite, se añade este guiso a las papas y se sirven.</p>		
<p>a la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.</p>		
<p>lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional</p>		
	MND	1088304193
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		

PROCEDIMIENTO PREPARACION		
ca con la sal, la pimienta y el ajo finamente picado, se amasa bien y se realizan e y se asan a la plancha. Se retiran y se procede a armar la hamburguesa.		
l las dos mitades del pan y se dora a la plancha.		
una olla con agua y sal acocinar, una vez este cocida se reserva hasta que se conviente como en una masa se arman los palitos y en un sarté con aceite o se van añadiendo hasta que se doren y se sirven calientes.		
hoja la lechuga para agregar a la hamburguesa Se pica la piña en cuadritos, se ndo en el fuego hasta que la piña esté en almíbar, retirarla del fuego y dejar enfriar.		
añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.		
lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
Incluida en el jugo		
	MND	1088304193
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
jo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las		

ir y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar
ente, el cilantro y la cebolla; la papa en cubos bien definidos y pequeños, rallar
). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (si es
, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje
cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

r en aguan que cubra el total de los huevos y dejar hervir no por mas de 20
eposar y quitar las cascar añadir un poco de sal y servir.

os fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2
ida la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo,
arse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

ando este en su punto de coccion bajarla del fuego escurrir el agua macerarla
ite agreguele la leche y el cilantro finamente picado y sirva caliente

an en forma circulos, previanemte se colocan las zanahorias a cocinar se sirve
se añade aderezo

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

En una olla pique la ahuyama en láminas muy delgadas, añada agua y lleve a
i pique en rodajas la cebolla, el cilantro lleve a fuego y añada el aceite y sofria y
icerado, sofria por 5 minutos y baje. (licue con poca agua y reserve) luego licue
as mezclas y añada sal, deje hervir. Aparte deslia la leche y añadala a la crema
. Deje hervir hasta que todo este cocido. Sirva caliente.

a y se porciona, se cocina con la cebolla el tomate y la zanahoria y parte de sal y se adoba con las especias naturales. Y luego se sirve caliente.

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, / deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

ocan en poca agua a sudar con la panela hasta que esten blandos se sirven

anahoria y remolacha) se ponen a cocinar con la sal, hasta que esten blandas, on la cebolla y se les añade un poquito de sal y limon para servir las.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera , licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

Incluida en la crema

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

lesde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una , el cilantro y la cebolla; el platano y la zanahoria en cubos bien definidos y a pitadora, añada el platano y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje o y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

, se cocina con cebolla y parte de sal. Aparte se prepara el guiso con cebolla, cuando este listo se adiciona a la carne. Servir caliente.

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje
añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego,
deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

na sarten con aceite caleinte añadalos una vez esten listos se sacan se aplastan
ar en el aceite unos minutos saquelos agregueloes sal y sirva.

y el cilantros, en la tabla porcionadora pique finamente y lleve al recipiente,
añada el aderezo , mezcle y sirva.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

esde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las arvejas
pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una
pinaca, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos bien definidos y
itadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (sie es necesario) deje hervir
andito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más.
Sirva caliente

en los tamaños indicados, aparte lave y desinfecte el tomate y la cebolla y
a sal y ajo a la carne para adobarla . En una olla añada el aceite y lleve a fuego
ne de cerdo por encima el tomate y la cebolla y deje cocinar por ambos lados,
que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente..

ta para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) Lave y Desinfecte la
a habichuela piquela y añadala junto con el aceite y la sal, deje hervir. Lave el
ia hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje

cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

or grupo etareo, en una olla con aceite caliente añadirlas hasta que se doren y servir.

e,cebolla y cilantro) Se pican finamente se revuelven, se le añade el aderezo y servir.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------



PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

e pone a cocinar cuando este casi listo se añade la leche y la panela y se sirve.

s cantidades establecidas por grupo etareo, se raya la cebolla finamente, se to con la harina de trigo, se pasan los trozos de pechuga por la harina con los el huevo batido y se coloca a sofreir, hasta que esten dorados y se sirve

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, r deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

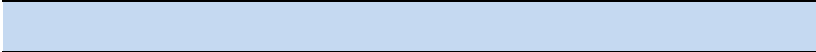
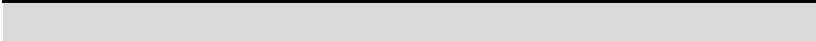
luras según protocolo de limpieza y desinfeccion. Corte el tomate en cuadros ecipiente mezclar las verduras, añadir el limon, el cilantro y la sal, revolver y servir.

inar hasta que este blandas, saquelas del agua y comience a macerar de forma a la mantequilla hasta que la mezcla quede homogenea.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------



PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, una vez cocida la volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño disolver la constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.

se porciona de acuerdo a las cantidades estipuladas, se cocina con cebolla y guiso con cebolla, tomate y aceite cuando este listo se adiciona a la carne.

ita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) lave y desinfecte la namente, añada el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente dicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

irlas a cocinar con la sal al gusto dejar en el punto de coccion y servir calientes.

tro, lo puede picar en rodajas o en cuadros pequeños y finalmente sirvalos
regandoles el cilantro finamente picado.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera , licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir las
y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y
ite el cilantro y la cebolla; la papa en cubos bien definidos y pequeños, rallar la
Luego al bajar la pitadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (sie es
, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje
ocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

n una paila y batirlos hasta que queden homogneos la yema y la clara, picar o
ten con un minimo de aceite y dolarlos luego agregar los huevo ya batidos y
asta que esten en su punto y finalmente servir calientes

ita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) lave y desinfecte la
namente, añada el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente
dicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva
caliente.

can en poca agua a cocinar hasta que esten blandos y finalmente se sirven
calientes.

luras según protocolo de limpieza y desinfeccion. Corte el tomate en cuadros
ecipiente mezclar las verduras, añadir el limon, el cilantro y la sal, revolver y
servir.

a la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------



PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

a, guineo). En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar los) y el pollo, cuando ya haya cocinado el pollo (pechuga) por 30 mn agregar los or otros 30 mn mas o hasta que la papa, y el guineo esten blandos pero no eague el cilantro (previamente lavado) y Sirva caliente

a de la sopa, se saca aparte y se condimenta con el ajo triturado, se desmecha la cebolla se revuelve bien con una cuchara (no con las manos para evitar el ntacto), se le adiciona sal al gusto antes de servir.

para las pasta añada la sal, deje hervir. Una vez esten cocidas añada la cebolla nos minutos mas al fuego bajo, luego para servir añada el cilantro finamnete picado.

el corte de tajadas, en un Sarten se coloca aceite a calentar a termino medio y se frien las tajadas hasta que esten doradas.

omate y el pepino, estos dos ultimos se cortan en rodajas y , se agrega sal y limón.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	1088304193
--	-----	------------

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

GOBERNACION DE RISARALDA

12 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE RISARALDA

U.T NUTRIENDO RISARALDA

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIAR
		PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA, GUISADA, SUDADA, DESMECHADA, EN BISTECK	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	HUEVO, POLLO PECHUGA, CARNE DE CERDO, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, ARVEJA AMARILLA, LENTEJAS, GARBA
	CARNE DE CERDO, SUDADA, GUISADA, FRITA, EN GOULASH, ASADA.	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	HUEVO, POLLO PECHUGA, CARNE DE RES, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, F ARVEJA VERDE, ARVEJA AMARILLA, LENTEJAS
	POLLO PECHUGA GUISADA, DESMECHADA, EN GOULASH, EN ESTOFADO, ASADO.	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	HUEVO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, F ARVEJA VERDE, AMARILLA, LENTEJAS, GA
	HUEVO COCIDO, HUEVO EN PERICO, HUEVO REVUELTO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CARNE DE CERDO, CARNE DE RES, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, FRIJOL C/ VERDE, ARVEJA AMARILLA, LENTEJAS, GA
	FRIJOLLES GUISADOS, ARVEJAS EN CREMA, LENTEJAS GUISADAS, CREMA DE BLANQUILLOS, LENTEJAS EN SOPA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	FRIJOL ROJO, FRIJOL BLANQUILLO, ARVEJA VERDE, ARVEJA AM
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA, ARROZ CON CABELLO DE ANGEL, ARROZ BLANCO, ARROZ CON VERDURAS, ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL, ESPAGUETTIS CON GUISO, MAZAMORRA DE MAIZ TRILLADO BLANCO	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ, PASTA, HARINA DE TRIGO, HARINA DE MAIZ , CEBADA PERLADA, CUCHUCO DE CEBADA, MAIZ TRILLADO
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA GUISADA, PAPA CRIOLLA EN PURE, PAPA CRIOLLA FRITA, PAPA COMUN GUISADA, PAPA COMUN FRITA, PAPA COMUN COCIDA, PAPA COMUN EN PURE, PLATANO MADURO EN TAJADAS, PLATANO MADURO COCIDO, CALADO CON PANELA, PLATANO VERDE EN TAJADAS FRITAS, PLATANO VERDE EN PATACONES, YUCA FRITA, YUCA GUISADA, YUCA COCIDA.	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PAPA CRIOLLA, PAPA COMUN, PLATANO HARTON VERDE, PLATANO HAR ARRACACHA, AREPA ASADA DE MAIZ PRI
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS DE PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA, ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA, ENSALADA DE REPOLLO CON PEPINO Y CILANTRO, ENSALADA DE REPOLLO CON PIÑA, ZANAHORIA, REPOLLO, ZANAHORIA Y MANGO, ENSALADA CON TOMATE Y ZANAHORIA, RODAJAS DE TOMATE, ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y CILANTRO.	MINIMO 50 g	Minimo 60 g	Minimo 65 g	Minimo 70 g	Minimo 90 g	ACELGA, ESPINACA, AHUYAMA, PIMENTON, CILANTRO, COLIFLOR, BROCO CEBOLLA LARGA, LECHUGA, REPOLLO, PEREJIL, ZANAHORIA,
BEBIDA	JUGO DE MANGO, JUGO DE GUAYABA DULCE, JUGO DE TOMATE DE ARBOL, JUGO DE LULO, JUGO DE MARACUYA, JUGO DE GUAYABA AGRIA, JUGO DE NARANJA CON PANELA, PANELA CON LIMON	200 CM3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	MANGO, GUAYABA, TOMATE DE ARBOL, MORA, FRESA, MELON, PAPAYA NARANJA, LIMON, CURUBA, MANDARINA, PEI
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE EN JUGOS, LECHE EN CREMAS CON VERDURAS, LECHE EN CREMA CON LEGUMINOSAS. LECHE EN SALSA PARA ESPAGUETTIS CON QUESO, LECHE CON PURES DE PAPA CRIOLLA Y PAPA COMUN.	13 g Leche en polvo, 100 ml liquida, 10 g queso	13 g Leche en polvo, 100 ml liquida, 12 g queso	13 g Leche en polvo, 100 ml liquida, 30 g queso	15 g Leche en polvo, 120 ml liquida, 35 g queso	15 g Leche en polvo, 120 ml liquida, 45 g queso	LECHE ENTERA LIQUIDA, LECHE EN POLVO, QUESO CAMPESINO, QUESO D
AZUCAR	AÑADIDA A JUGOS	6 g - 8 g	6 g - 8 g	6 g - 8 g	8 g - 10 g	8 g - 10 g	PANELA, AZUCAR REFINADA Y MI
GRASAS	AÑADIDA A LAS PREPARACIONES	35 cm3 (Total Semana)	45 cm3 (Total Semana)	55 cm3 (Total Semana)	70 cm3 (Total Semana)	80 cm3 (Total Semana)	MARGARINA, MAYONESA, ACEITE VE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	150 cm3 - 180 cm3	180 cm3 - 200 cm3	180 cm3 - 200 cm3	200 cm3 - 220 cm3	200 cm3 - 220 cm3	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

FIRMA

MATRÍCULA P

D
UO, FRIJOL BLANQUILLO, ARVEJA VERDE, JNZOS
FRIJOL CARGAMANTO FRIJOL BLANQUILLO, GARBANZOS
FRIJOL CARGAMANTO FRIJOL BLANQUILLO, RBANZOS
RGAMANTO. FRIJOL BLANQUILLO, ARVEJA RBANZOS
ARILLA, LENTEJAS, GARBANZOS
CUCHUCO DE TRIGO, CUCHUCO DE MAIZ. BLANCO
RTON MADURO, GUINEO VERDE, YUCA, ECOCIDA
LI, PEPINO, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, HABICHUELA, REMOLACHA
I, LULO, MARACUYA, PIÑA, GUANABANA, RA, MANZANA
OBLE CREMA, CUAJADA, CREMA DE LECHE
EL
GETAL
IANO

PROFESIONAL

REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MUNICIPIO	12 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO
SEDE EDUCATIVA	LAS FOCALIZADAS EN CADA MUNICIPIO
OPERADOR	U.T NUTRIENDO RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

SEMANA No. 1										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	CREMA DE ARVEJAS	SANCOCHO	CREMA DE ZANAHORIA	ARRACIRABA (SOPA DE CIDRA)	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	POLLO EN TROZOS CARAMELIZADO	POLLO DESMECHADO GUISADO	CERDO TROCEADO EN CUADROS	HUEVO COCIDO	CARNE DE RES DESMECHADA
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	TAJADAS MADURAS	PAPA CRIOLLA COCIDA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPAS CREMOSAS	PURE DE PAPA CRIOLLA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	PICO DE GALLO	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA EN CUADROS	RODAJAS DE TOMATE	PICO DE GALLO	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE GUAYABA AGRIA	JUGO DE GUAYABA DULCE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA AGRIA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDO EN LA CREMA		INCLUIDA EN EL TUBERCULO
SEMANA No. 2										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	OWIRRALET MOE BAKA (SOPA DE BANANO)	SANCOCHO	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE PASTA	FRIOJOS CON PRIMITIVO
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CERDO DESMECHADO	CERDO EN GOULASH	POLLO GUISADO	RES ASADA	HUEVOS REVUELTOS
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEO
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PLATANO MELADO CON PANELA	PAPA COCIDA	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPAS CREMOSAS	TAJADA MADURA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	ENSALADA VERDE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE	RODAJAS DE TOMATE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	PICO DE GALLO
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑA CON PANELA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	NARANJADA CON PANELA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDA EN EL TUBERCULO
SEMANA No. 3										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	CREMA DE VERDURAS	CHUCULA (BEBIDA DE PLATANO MADURO)	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE AHUYAMA	FRIOJOS CON CHOCOLO
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CERDO DESMECHADO	POLLO SUDADO	HUEVO COCIDO	ESTOFADO DE POLLO	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PAPA GUISADA	PALITOS DE YUCA	PURE DE PAPA	PLATANO MELADO CON PANELA	PATACON
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	RODAJAS DE TOMATE	ENSALADA HAWAIANA	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA ROJA	PICO DE GALLO
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA DULCE EN LECHE	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDA EN LA BEBIDA		INCLUIDA EN LA CREMA
SEMANA No. 4										
COMPONENTES	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
SOPA O CREMA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA	MAZAMORRA DE MAIZ	CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS GUISADAS	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CERDO EN BISTEC	POLLO FRITO	CARNE DE CERDO GUISADA	HUEVOS EN PERICO	POLLO DESMECHADO
CEREALES	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PAPA A LA FRANCESA	PURE DE PAPA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PLATANO COCIDO	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g	PICO DE GALLO	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO	RODAJAS DE TOMATE	ZANAHORIA CON TOMATE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	JUGO DE PIÑA	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA AGRIA	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS						INCLUIDA EN LA MAZAMORRA		INCLUIDA EN LA CREMA		INCLUIDA EN LAS PASTAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Preescolar

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	75	6	5	0	27	1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0		
			Aceite de soya	D012	4,0	4	36	0	4	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	12,5	10	2	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5,0	2	0	0	0	1	0	
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ARVEJAS	Arveja seca, cocida sin sal	T002	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	3	3	11	0,4	0,1	2,2	0	0,1	
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0	0	0	0	0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!	# REF!		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60	80	1	0	18	2	0	
			Aceite de soya	D012	6,0	6	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	#	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	
			Cilantro, crudo	B035	1	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	
			Limón, crudo	C044	2	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	Aceite de girasol										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ							536	15	21	70	181	2	
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6	
% ADECUACIÓN							41%	32%	47%	38%	26%	40%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMAMATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	2		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25,0	20,0	14,8	0,4	0,0	3,1	2,8	0,1	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	13,0	10,4	16,5	0,1	0,0	3,9	1,7	0,0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	15,0	10,2	16,9	0,1	0,0	4,0	0,8	0,0	
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	
			Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54,0	50,2	83,4	10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	
			Tomate, crudo	B103	10,0	8,0	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2	0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	25	25	24	1	0	5	3	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	25	20	5	0	0	1	2	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, Y PEPINO EN CUADRITOS	Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0	0	1	4	0	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2	0	0	0	3	0	
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0	
			Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
			#IREFI	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.												
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ								404	15	12	56	38	1
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								31%	32%	28%	31%	5%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0	0	2	7	0	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0	0	2	2	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0	0	0	1	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0		
		GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	54	50	83	10	5	0	6	0
				Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0
		CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2
Sal	L015				0	0	0	0	0	0	0	0	
Aceite de soya	D012				2	2	18	0	2	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	74	50	84	1	0	20	4	0	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Tomate, crudo	B103	62	50	11	0	0	2	4	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	186	60	36	1	0	7	5	1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	8	0	0	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO					150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ								477	18	14	68	161	2
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								37%	41%	33%	37%	23%	43%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	4		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	B006	24	20	6	0	0	1	4	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0	0	1	2	0	
			Habichuela, cruda	B052	9	8	3	0	0	1	3	0	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	10	8	6	0	0	1	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN GOULASH	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83	10	5	0	6	0	
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5	2	0	0	0	1	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	
			Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	25	25	93	3	0	19	5	0	
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0	0	1	2	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CREMOSA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	56	45	33	1	0	7	6	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	50	3	3	4	94	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0	0	1	2	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0	0	2	5	0	
			Cilantro, crudo	B035	7	6	3	0	0	0	5	0	
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, pintona, cruda	C032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ								451	20	14	58	183	2
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								35%	44%	32%	32%	26%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Preescolar

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1	0	3	3	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	9	0	0	2	2	0
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0	0	0	0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0	0	1	2	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4
			Aceite de soya	D012	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2	0
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	4	4	15	1	0	3	1	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	50	50	48	1	0	11	6	1
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	38	30	7	0	0	1	3	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO	Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0	0	0	4	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Tomate, crudo	B103	38	30	7	0	0	1	3	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79,0	60,0	116,5	0,2	0,1	28,2	4,8	0,1
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA		AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO			150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ							462	17	8	78	36	3
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							36%	36%	19%	43%	5%	53%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMAMATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE BLANQUILLOS	Frijol blanco, crudo	T005	5	5	19	1	0	3	7	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	10	8	6	0	0	1	1	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0	0	1	2	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0	0	1	2	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	0	0	0	0	0	0	0	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83	10	5	0	6	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25,0	25,0	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	plátano hartón, maduro, crudo	B089	70	50	67	1	0	15	2	0
			Panela	K033	5	5	18	0	0	5	2	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE	Repollo blanco, crudo	B099	43,0	30,1	12,0	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,0	20	2,7	0,1	0,0	0,4	3,5	0,1
			Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0	0,2	3,3	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0
				C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN							451	20	14	58	183	2
% ADECUACIÓN							1300	46	43	182	700	6
							36%	50%	36%	31%	6%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	7		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25,0	20,0	14,8	0,4	0,0	3,1	2,8	0,1
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	13,0	10	17	0	0	4	2	0
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	15,0	10	17	0	0	4	1	0
			Tomate, crudo	B103	6,0	4,8	1,1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50,0	50,0	70,0	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4
			Tomate, crudo	B103	8	6	1	0	0	0	1	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0
			Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1	0	16	2	0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	1	0	4	1	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
			Sal	L015	1	0	0	0	0	0	0	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0	0	3	2	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Sal	L015	1	0	0	0	0	0	0	0
			Repollo blanco, crudo	B099	21	15	6	0	0	1	6	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON MANGO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0	0	1	4	0
			Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	40	78	0	0	19	3	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
			Panela	K033	10,0	10,0	36,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON	Limón, crudo	C044	6,0	3,0	1,3	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA		AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO			150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ							424	15	10	66	43	2
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							33%	32%	24%	36%	6%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	24	20	6	0	0	1	4	0	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0	0	2	2	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0	
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83	10	5	0	6	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6	1	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25,0	25,0	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	73	50	82	1	0	20	4	0	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	63,0	50,4	11,6	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Cilantro, crudo	B035	4,0	3,6	1,6	0,1	0,0	0,2	3,0	0,1	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA		AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO			150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ							498	18	17	68	160	2	
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6	
% ADECUACIÓN							38%	41%	38%	37%	23%	35%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	20	20	74	3	0	15	4	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	8	8	6	0	0	1	1	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0	0	1	3	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0	0	1	2	0
			Habichuela, cruda	B052	9	8	3	0	0	1	3	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	11	3	0	9	0
			Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
			Aceite de soya	D012	0,5	0,5	4,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1	0	16	2	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0	0	0	1	0
			Ajo, crudo	B009	1	0	1	0	0	0	0	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	50	50	40	1	0	8	6	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7	35	2	2	3	66	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	25	3	0	0	1	4	0
			Tomate, crudo	B103	31	25	6	0	0	1	2	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA	Naranja, cruda	C062	100,0	60,0	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
			Panela	K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA		AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO			150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ							424	19	11	61	132	3
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							33%	42%	24%	34%	19%	52%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Preescolar

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRUJLES	Frijol bola roja, crudo	T006	15	15	56	3	0	9	19	1	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	6	4	7	0	0	2	0	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	3	1	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0	0	0	0	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0	
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	
			Aceite de soya	D012	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1	0	16	2	0	
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	1	0	4	1	0	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	70	50	67	1	0	15	2	0	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	38	30	7	0	0	1	3	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0	0	2	5	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0	
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	1	0	0	0	0	0	0	
			Maracuyá, cruda	C056	189,0	60,5	36,3	0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA											
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.												
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ								418	12	15	57	58	3
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								32%	26%	35%	31%	8%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	B006	12	10	3	0	0	1	2	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0	0	1	3	0	
			Habichuela, cruda	B052	11	10	4	0	0	1	4	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0	0	0	1	0	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0	0	3	2	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0	
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	11	3	0	9	0	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0		
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25,0	25,0	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0	0	3	2	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6	1	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0	0	0	1	0	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	62,0	49,6	11,4	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Cilantro, crudo	B035	3,0	2,7	1,2	0,1	0,0	0,2	2,2	0,0	
			Sal	L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0		
			Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ RECOMENDACIÓN								416	19	14	53	165	2
% ADECUACIÓN								1300	46	43	182	700	6
								32%	41%	32%	29%	24%	37%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	12		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	12	10	7	0	0	1	1	0	
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	12	10	15	0	0	4	2	0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	22	15	25	0	0	6	1	0	
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0	0	0	0	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54,0	50,2	83,4	10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	
			Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	
			Sal	L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	1,8	0,16	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0	0	0	1	0	
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32	0	0	7	3	0	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA HAWAIANA	Repollo blanco, crudo	B099	35	25	10	0	0	2	11	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	28	24	11	0	0	2	6	0	
			Piña, cruda	C072	8	4	2	0	0	1	1	0	
			Crema de leche	G001	2	2	7	0	1	0	1	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL JUGO											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ								452	17	17	54	169	1
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								35%	38%	40%	30%	24%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	13		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1	0	3	3	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	13	10	8	0	0	2	1	0
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0	0	0	0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0	0	1	2	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,5	49,95	74,4	6,3	5,4	0,1	26,5	0,8
	CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1	0	16	2
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda				A074	5	5	19	1	0	4	1	0
Aceite de soya				D012	3	3	27	0	3	0	0	0
Sal				L015	1	1	0	0	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	50	50	40	1	0	8	6	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Tomate, crudo	B103	44	35	8	0	0	1	3	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0	0	1	4	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE	Sal	L015	2	2	0	0	0	0	0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ							407	15	12	56	182	3
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							31%	34%	28%	31%	26%	50%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	14		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	29	25	7	0	0	1	5	0	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0	0	2	2	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0	0	0	1	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0	
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83	10	5	0	6	0	
			Tomate, crudo	B103	8	6	1	0	0	0	1	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0	0	0	1	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0	0	0	1	0	
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25,0	25,0	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0		
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	plátano hartón, maduro, crudo	B089	70	50	67	1	0	15	2	0	
			Panela	K033	4	4	15	0	0	4	2	0	
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25,0	20,0	10,6	0,3	0,0	2,1	3,2	0,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10,0	8,5	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	
			Mayonesa, baja en grasa	N002	2,0	2,0	6,2	0,0	0,6	0,1	0,2	0,0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	CD52	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1	28,5	4,9	0,1	
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ								545	17	12	89	157	2
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								42%	38%	28%	49%	22%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Preescolar		
MENÚ No.	15		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIOLES	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1	0	3	6	0	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	12	8	14	0	0	3	1	0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0	0	1	3	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0	0	0	0	0	
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	2	1	0	0	0	2	0	
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK	Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0	
			Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1,5	0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1,5	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	
			Aceite de soya	D012	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2	0	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON	Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	74	50	80	1	0	18	2	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Aceite de soya	D012	4	4	90	0	10	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	31	25	6	0	0	1	2	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0	0	2	6	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0	
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0	
			Sal	L015	0,5	1	0	0	0	0	0	0	
			BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, pintona, cruda	K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0				8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.												
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR											
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc							
TOTAL MENÚ								480	16	18	59	41	3
RECOMENDACIÓN								1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN								37%	35%	43%	32%	6%	50%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE RISARALDA
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)		
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA	Arveja seca, cocida sin sal	T002	5	5	7	0	0	1	1	0		
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	10	8	6	0	0	1	1	0		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0	0	1	2	0		
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0	0	0	0	0		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0	0	0	0	0		
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0		
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	2	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0		
			GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70	11	3	0	9	0
					Tomate, crudo	B103	10	8	2	0	0	0	1	0
Cebolla cabezona, cruda	B027	8			8	3	0	0	1	2	0			
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20	20	71	1	0	16	2	0		
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0	0	0	1	0		
			Habichuela, cruda	B052	5	5	2	0	0	0	2	0		
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0		
TUBÉRULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	62	50	37	1	0	8	7	0		
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0		
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0		
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0	0	1	3	0		
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0	0	2	5	0		
			Cilantro, crudo	B035	3	4	2	0	0	0	3	0		
			Limon, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0		
			BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0
Maracuyá, cruda	c056	189,0				60,5	36,3	0,9	0,3	7,5	5,4	1,0		
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS													
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE												
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc								
TOTAL MENÚ								390	16	15	48	46	2	

RECOMENDACIÓN		1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN		30%	34%	34%	26%	7%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Preescolar

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83	10	5	0	6	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0
			Sal	L015	1	0,5	0	0	0	0	0	0
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maíz blanco, trillado	A046	10	10	36	1	0	8	1	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0
			Panela	K033	4	4	15	0	0	4	2	0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2	0
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	63	50	37	1	0	8	7	0
			Mantequilla	D015	2	2	15	0	2	0	0	0
			Tomate, crudo	B103	45	36	8	0	0	1	3	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0	0	2	6	0
			Cilantro, crudo	B035	3	4	2	0	0	0	3	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0	0	8	0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	1	0	5	6	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0
GRASAS	GRUPO V. GRASAS											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc						

TOTAL MENÚ		481	18	17	61	158	2
RECOMENDACIÓN		1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN		37%	40%	40%	34%	23%	33%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

TOTAL MENÚ		436	20	13	59	173	3
RECOMENDACIÓN		1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN		34%	43%	30%	32%	25%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Preescolar

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1	0	3	3	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	8	8	6	0	0	1	1	0
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0	0	0	0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0	0	0	1	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	1	1	0	0	0	0	0	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2	26,7	0,9
			Tomate, crudo	B103	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0
			Aceite de soya	D012	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
			Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	2	0	20	2	0
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	70	50	67	1	0	15	2	0
			Sal	D012	1	1	0	0	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0	0	1	2	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	31	26	12	0	0	3	7	0
			Sal	L015	2	2	0	0	0	0	0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, pintona, cruda	K032	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.											
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc						

TOTAL MENÚ		402	11	11	61	57	2
RECOMENDACIÓN		1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN		31%	25%	25%	34%	8%	41%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

JOAO MARTINEZ ESPINOSA

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

GOBERNACION DE RISARALDA

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Preescolar

MENÚ No.

20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	25	15	19	0	0	5	1	0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	8	8	6	0	0	1	1	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0	0	0	1	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0	0	0	1	0
			Ajo, crudo	B009	1	1	2	0	0	0	0	0
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0	0	0	2	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83	10	5	0	6	0
			Ajo, crudo	B009	1	0	1	0	0	0	0	0
			Sal	L015	0	0	0	0	0	0	0	0
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	20	20	74	3	0	15	4	0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3	3	5	122	0
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	1	0	4	1	0
			Mantequilla	D015	3	3	22	0	2	0	1	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0	0	0	1	0
			Ajo, crudo	B009	1	0	1	0	0	0	0	0
			Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	41	30	39	0	0	9	1	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0	0	1	5	0
			Tomate, crudo	B103	25	20	5	0	0	1	2	0
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0	0	0	1	0
			Limón, crudo	C044	2	1	0	0	0	0	0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79,0	60,0	116,5	0,2	0,1	28,2	4,8	0,1
			Azúcar blanco, granulado	K033	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO										
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR										
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE										
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO				150 cc	150 cc						
TOTAL MENÚ							510	18	15	75	157	1
RECOMENDACIÓN							1300	46	43	182	700	6
% ADECUACIÓN							39%	40%	34%	41%	22%	25%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

SODIO (mg)
78
194
0
1
0
#REF!
#REF!
48
0,06
0
1
0
#REF!
#REF!
0
194
3
0
2
1
0
0,08
2
0

724
1133
64%

SODIO
(mg)
2,8
1,8
3,9
0,4
0,2
0,2
1,0
34,0
0,6
0,2
0,0
193,9
1
0
194
5
194
2
1
0
0
2,4
0,0
48,0

443
1133
39%

SODIO
(mg)
10
2
0
1
48
0
194
34
0
1
116
0
19
0
4
1
11
0
434
1133
38%

SODIO
(mg)
0
4
1
1
0
1
0
194
34
1
0
1,8
0,0
1
1
0
194
0
6
37
0
1
2
1
3
0
2,4
0,0
497
1133
44%

--

SODIO (mg)
1
2
0
0
3
0
1
194
25,5
0,0
1
0
0
194
9
1
194
2
1
1
0
0

630
1133
56%

SODIO
(mg)
1
1
3
0
48
0
0
194
34
0
0,5
116,3
0
3
2
7,7
0,5
1,4
0,1
0,0
0,0
497
1133
41%

SODIO
(mg)
2,8
2
4
0,4
0,2
0,2
1,0
26,0
0
0
0,0
199,9
0
0
0
116
1
78
4
6
0
194
3,9
0,2

1216
1133
107%

SODIO
(mg)
0
2
2
0
48
0
1
194
34
0
0
0
0
116
0,5
194
0
19
0
3,8
1,8
194,0
1,0
0,0
812
1133
72%

SODIO (mg)
1
0
4
0
1
1
194
26
0,2
116,3
0,0
0
2
0
194
0
3
26
0
1
1
2
1
0
2,0
3,1

579
1133
51%

--

--

SODIO (mg)
2
2
1
0
0
194
1
77,8
0,0
193,9
0
0
0
194
3
0
194
2
1
1
0
194
11,34
0

1072
1133
95%

SODIO
(mg)
0
4
1
0
1
48
1
194
26
0
194
0,5
194
0
1
0
0
0
194
3,7
1,4
387,8
1,0
0,0
1253
1133
111%

SODIO
(mg)
1
2
6
0
0
0
193,9
34,0
0,5
0,2
116,3
0,4
2
116
0
4
0
194
6
10
0
1
2,4
48,0
932
1133
82%

SODIO
(mg)
0
2
2
0
48
0
1
194
34
0
0
2
116
0,5
194
0
3
2
78
17,8
3,5
0,2
15,0
0,0
0,0
712
1133
63%

SODIO
(mg)
1
3
4
0
0
1
1
25,5
0,5
0,2
0,0
193,9
1
116
0
3
0
2
1
1
0
194
2,4
0

550
1133
49%

SODIO
(mg)
0
1
3
0
0
0
1
194
26
1
0
0
2
0
116
7
0
194
2
1
1
0
0
11,34
562

1133
50%

SODIO
(mg)
34
0
194
1
48
2
1
116
0
7
4
3
9
1
0
0
0
0
419
1133
37%

--

SODIO (mg)
0
4
1
0
1
48
1
194
26
1
0
0
194
0,5
194
0
9
194
4
1,4
775,6
1,0
0,0

1650
1133
146%

SODIO
(mg)
1
0
0
0
0
0
0
194
77,8
0,6
0,2
0,0
193,9
1
116
0
3
194
2
11
776
2,4
0

1651
1133
146%

SODIO (mg)
0
0
2
0
0
1
194
34
0
116
1
48
0
7
1
0
0
194
2
0
194
1
2
1
0
0,0
0,0

792
1133
70%

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ARVEJAS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, Y PEPINO EN CUADRITOS
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN GOULASH
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O	GRUPO II, FRUITAS Y VERDURAS	DICO DE GALLO

CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GRUPO DE ALIMENTOS
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL MENÚ
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE BLANQUILLOS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON MANGO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON

DEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANLEA CON LIMON
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA

ALIMENTO PROTEICO		
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

--

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

No

Sin Perte

Ración para

Almuerzo

Segundo y Tercero

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HU	
TOTAL MENÚ		

	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO

COMPONENTE		
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS

ALIMENTO PROTEICO		
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

--

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perte
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Segundo y Tercero
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA HAWAIANA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
------------	--------------------	-----------------------

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

--	--	--

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA	
-------	--

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perte
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Segundo y Tercero
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARRO

DESIDRA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Segundo y Tercero

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS

ALIMENTO PROTEICO		
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perte

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Segundo y Tercero
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA E
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	75
Sal	L015	0,5	0,5	0
Aceite de soya	D012	4,0	4	36
Tomate, crudo	B103	13	10	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,8	2
Arveja seca, cocida sin sal	T002	8	8	11
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	12	10	7
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	3	3	11
Ajo, crudo	B009	1	1	1
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	1	0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92
Aceite de soya	D012	8,0	8	72
Tomate, crudo	B103	44	35	8
Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10
Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,2
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6
EN LA CREMA				
Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,8
IMANO		180 cc	180 cc	

Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124
Sal	L015	1	1	0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	25	25	24
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	28	22	5
Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8
Pepino Cohombro, crudo	B077	25	19	3
Limón, crudo	C044	2	1	0
Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
#¡REF!	G008	13,0	13,0	64,9
IMANO		180 cc	180 cc	

		498
		1629
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	26	12
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70
Aceite de soya	D012	3	3	27
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Plátano hartón, verde, crudo	B092	88	60	99
Aceite de soya	D012	6	6	54
Tomate, crudo	B103	75	60	14
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Maracuyá, cruda	C056	186	60	36
Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32
EN LA CREMA				
MANO		180 cc	180 cc	

		577
		1629
		35%

	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	30	26	8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5
Habichuela, cruda	B052	11	10	4
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	13	10	8
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5	2
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,0	4,3	2,0
Aceite de soya	D012	3,0	3,0	27,0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	35	35	130
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3
Sal	L015	1	1	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	63	50	37
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	50
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Tomate, crudo	B103	31	25	6
Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8

Cilantro, crudo	B035	7	6	3
Limón, crudo	C044	2	1	0
Guayaba, pintona, cruda	C032	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
N EL TUBERCULO				
IMANO		180 cc	180 cc	

		506
		1629
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	8	8	31
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	12	10	7
Tomate, crudo	B103	4	3	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5
Aceite de soya	D012	3	3	27,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106

pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	4	4	15
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	1	0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	58
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	50	40	9
Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79,0	60,0	116,5
JMANO		180 cc	180 cc	

		517
		1629
		32%

	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica
Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Frijol blanco, crudo	T005	8	8	30
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	15	15	12
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	0	0	0
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83
Aceite de soya	D012	3	3	27
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35,0	35,0	123,6
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	3	3	27
plátano hartón, maduro, crudo	B089	83	60	79
Panela	K033	5	5	18
Repollo blanco, crudo	B099	43,0	30,1	12,0
Pepino Cohombro, crudo	B077	40,0	30	4,2
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
EN LA CREMA				
MANO		180 cc	180 cc	

		544
		1629
		33%

--

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Presencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19,0	15,2	11,2
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	19,0	15	24
Plátano hartón, verde, crudo	B092	15,0	10	17
Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Cerdo, carne magra, cruda	F011	50,0	50,0	70,0
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16
Sal	L015	1	0	0
Repollo blanco, crudo	B099	21	15	6
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	53	40	78
Sal	L015	1	1	0
Panela	K033	10,0	10,0	36,4

Limón, crudo	C044	6,0	3,0	1,3
JMANO		180 cc	180 cc	

		501
		1629
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Identificación Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	30	26	8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Ajo, crudo	B009	1	1	2

Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Aceite de soya	D012	2	2	18
Sal	L015	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35,0	35,0	123,6
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Plátano hartón, verde, crudo	B092	88	60	99
Aceite de soya	D012	5	5	45
Tomate, crudo	B103	75,0	60,0	13,8
Cilantro, crudo	B035	5,0	4,5	2,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	99,0	59,4	34,5
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
EN LA CREMA				
MANO		180 cc	180 cc	

		574
		1629
		35%

	MATRÍCULA PRO

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	30	30	111
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	15	15	12
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Habichuela, cruda	B052	5	5	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	2,0	2,0	18,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2
Ajo, crudo	B009	1	0	1
Sal	L015	1	1	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	60	60	48
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	7	7	35
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Pepino Cohombro, crudo	B077	53	40	6
Tomate, crudo	B103	25	20	5
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Naranja, cruda	C062	100,0	60,0	24,6
Panela	K033	6,0	6,0	21,8
N EL TUBERCULO				
JMANO		180 cc	180 cc	

		1629
		31%

Limón, crudo	C044	2	1	0
Sal	L015	0,5	1	0
Maracuyá, cruda	C056	189,0	60,5	36,3
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
JMANO		180 cc	180 cc	

		509
		1629
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	18	15	5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7
Habichuela, cruda	B052	22	20	9
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	25	25	20

Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	1	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35,0	35,0	123,6
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	40	40	32
Tomate, crudo	B103	12	10	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3
Aceite de soya	D012	2	2	18
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	75,0	60,0	13,8
Cilantro, crudo	B035	3,0	2,7	1,2
Sal	L015	2,0	2,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
EN LA CREMA				
MANO		180 cc	180 cc	

		501
		1629
		31%

	MATRÍCULA PRO

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19,0	15,2	11,2
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	19,0	15,2	24,2
Plátano hartón, verde, crudo	B092	15,0	10,2	16,9
Tomate, crudo	B103	5,0	4,0	0,9
Cebolla cabezona, cruda	B027	2,2	2,1	0,8
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54,0	50,2	83,4
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
Repollo blanco, crudo	B099	45	32	13
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10
Piña, cruda	C072	10	6	3
Crema de leche	G001	2	2	7
Guayaba, madura, cruda	C031	80,0	60,0	42,6
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	64,9
INCLUIDA EN EL JUGO				
MANO		180 cc	180 cc	
				518
				1629
				32%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	8	8	31
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	13	10	8
Tomate, crudo	B103	10	9	4
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,5	49,95	74,4
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	1	0

Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	60	60	48
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Sal	L015	1	1	0
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Tomate, crudo	B103	56	45	10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7
Sal	L015	2	2	0
Lulo, crudo	C045	100,0	60,0	28,8
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
N EL TUBERCULO				
IMANO		180 cc	180 cc	

MATRÍCULA PRO

Prevalencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)

Ahuyama, cruda	B006	30	26	8
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83
Tomate, crudo	B103	8	6	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	3	1
Sal	L015	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35,0	35,0	123,6
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3	3	27
plátano hartón, maduro, crudo	B089	83	60	79
Panela	K033	4	4	15
Sal	L015	0	0	0
Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25,0	20,0	10,6
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20,0	17,0	8,0
Cebolla cabezona, cruda	B027	5,0	4,8	1,9
Mayonesa, baja en grasa	N002	2,0	2,0	6,2
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79,0	60,0	116,5
Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
MANO		180 cc	180 cc	

		586
		1629
		36%

	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Presencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30
Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	7	11
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Res, carne magra, cruda	F099	50	50	69,5
Tomate, crudo	B103	10	8	1,8
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	3	3	27,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Plátano hartón, verde, crudo	B092	84	60	80
Aceite de soya	D012	8	10	90
Tomate, crudo	B103	44	35	8
Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Sal	L015	0,5	1	0
Guayaba, pintona, cruda	K032	80,0	60,0	46,8
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
TOTAL		180 cc	180 cc	

				529
				1629
				32%
			MATRÍCULA PRO	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA	
nencia Étnica	
Preparar en Sitio	

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Arveja seca, cocida sin sal	T002	8	8	11
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	6	5	4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2
Tomate, crudo	B103	3	2	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70
Tomate, crudo	B103	8	6	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Aceite de soya	D012	4	4	36

Sal	L015	1	1	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3	3	1
Habichuela, cruda	B052	3	3	1
Sal	L015	0	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	62	50	37
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	45	36	8
Cebolla cabezona, cruda	B027	25	24	10
Cilantro, crudo	B035	3	4	2
Limon, crudo	C044	2	1	0
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
Maracuyá, cruda	c056	189,0	60,5	36,3
JMANO		180 cc	180 cc	

		491
		1629
		30%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83
Aceite de soya	D012	8,0	8	72
Sal	L015	0,5	0,5	0
Maíz blanco, trillado	A046	10	10	36
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	5	25
Panela	K033	5	5	18
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75	60	44
Mantequilla	D015	4	4	30
Tomate, crudo	B103	38	30	7
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14
Cilantro, crudo	B035	3	4	2
Limón, crudo	C044	2	1	0
Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32
Lulo, crudo	C045	100	60	29
EN LA CREMA				
Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31,8
Aceite de girasol	D004	11	11	99
JMANO		180 cc	180 cc	

		568
		1629
		35%

	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Identificación Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	18	15	5
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7
Habichuela, cruda	B052	17	15	7
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	15	15	12
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	50	50	70
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	1	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35,0	35,0	123,6
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	3	3	27
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	60	60	58
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	75	60	14
Cilantro, crudo	B035	3,0	2,7	1,2
Sal	L015	2,0	2,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100,0	60,0	34,8

Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6,0	23,8
EN LA CREMA				
MANO		180 cc	180 cc	

		487
		1629
		30%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

nencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	8	8	31
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	10	10	8
Tomate, crudo	B103	8	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2

Cilantro, crudo	B035	1	1	0
Sal	L015	1	1	0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1
Tomate, crudo	B103	12	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2,3
Aceite de soya	D012	4	4	36,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	35	35	124
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	3	3	27
plátano hartón, maduro, crudo	B089	83	60	79
Sal	D012	1	1	0
Tomate, crudo	B103	38	30	7
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14
Sal	L015	2	2	0
Guayaba, pintona, cruda	K032	80,0	60,0	42,6
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
JMANO		180 cc	180 cc	

		485
		1629
		30%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	33	20	25
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	10	10	8
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50	83
Ajo, crudo	B009	1	0	1
Sal	L015	0	0	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	25	25	93
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Ajo, crudo	B009	1	0	1
Sal	L015	0,5	0,5	0
Plátano hartón, verde, crudo	B092	70	50	67
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4
Tomate, crudo	B103	25	20	5
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	79,0	60,0	116,5
Azúcar blanco, granulado	K033	8,0	8,0	31,8
N EL TUBERCULO				
JMANO		180 cc	180 cc	

		475
		1629
		29%

--

--

MATRÍCULA PRO

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	5	0	27	1	78
0	0	0	0	0	194
0	4	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
1	0	2	2	0	0
0	0	1	1	0	1
3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
0,4	0,1	2,2	0	0,1	0,06
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
2	0	24	3	0	1
0	0	0	1	0	2
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	21	2	0	4
0	8	0	0	0	0
0	0	1	3	0	3
0	0	2	6	0	1
0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,08
0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	2
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0

15	23	77	185	2	725
57	54	228	800	6	1200
26%	42%	34%	23%	37%	60%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,6	0,0	4,5	4,1	0,1	4,1
0,2	0,1	7,5	3,2	0,1	3,5
0,2	0,0	7,7	1,6	0,1	7,5
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
10	5	0	6	0	34
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194

2	0	28	3	0	1
0	0	0	0	0	194
1	0	5	3	0	5
0	0	0	0	0	194
0	0	1	2	0	2
0	0	1	5	0	1
0	0	0	3	0	1
0	0	0	0	0	0
0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	2,4
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0

16	14	74	44	2	644
57	54	228	800	6	1200
28%	26%	32%	6%	27%	54%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	2	7	0	11
0	0	2	2	0	2
0	0	0	1	0	0
0	0	0	2	0	1
3	3	5	122	0	48
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
11	3	0	9	0	26
0	3	0	0	0	0
2	0	28	3	0	1
0	0	0	0	0	116
0	3	0	0	0	0
1	0	24	5	0	23
0	6	0	0	0	0
1	0	2	5	0	5
0	0	0	2	0	1
1	0	7	5	1	11
0	0	8	0	0	0
19	19	80	164	3	439
57	54	228	800	6	1200
34%	35%	35%	21%	42%	37%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	1	5	0	0
0	0	1	3	0	4
0	0	1	4	0	1
0	0	2	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
10	5	0	6	0	34
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,8
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5	0	26	7	0	2
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	0	0	0	0	194
0	3	0	0	0	0
1	0	8	7	0	7
3	3	4	94	0	37
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	2	5	0	1

0	0	0	5	0	3
0	0	0	0	0	0
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0

21	14	69	165	2	492
57	54	228	800	6	1200
38%	26%	30%	21%	34%	41%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2	0	5	4	1	2
0	0	1	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0
0	0	1	2	0	3
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	0	24	3	0	1

1	0	3	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	13	7	1	11
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	194
0	0	2	4	0	3
0	0	0	4	0	1
0	0	0	1	0	1
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
0,2	0,1	28,2	4,8	0,1	0

18	9	87	40	3	633
57	54	228	800	6	1200
32%	17%	38%	5%	54%	53%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2	0	5	11	0	1
0	0	3	2	0	1
0	0	1	2	0	3
0	0	1	2	0	0
3	3	5	122	0	48
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
10	5	0	6	0	34
0	3	0	0	0	0
2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0	3	0	0	0	0
1	0	18	2	0	3
0	0	5	2	0	2
0,5	0,1	1,9	13,2	0,2	7,7
0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,8
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
21	15	78	184	2	417
57	54	228	800	6	1200
36%	27%	34%	23%	40%	35%

--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	2,1
0	0	6	2	0	3
0	0	4	1	0	4
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	1,0
10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
2	0	24	3	0	1
1	0	4	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	116
0	0	3	2	0	1
0	0	0	0	0	78
0	0	1	6	0	4
0	0	1	4	0	6
0	0	19	3	0	0
0	0	0	0	0	194
0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9

0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,2
15	10	85	46	2	906
57	54	228	800	6	1200
27%	19%	37%	6%	29%	76%

FESIONAL	
----------	--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	1	5	0	0
0	0	2	2	0	2
0	0	0	1	0	2
0	0	0	1	0	0
3	3	5	122	0	48
0	0	0	0	0	0

0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
10	5	0	6	0	34
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	2	0	0	0	0
0	0	0	0	0	116
2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194
0	3	0	0	0	0
1	0	24	5	0	23
0	5	0	0	0	0
0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	4,5
0,1	0,0	0,3	3,7	0,1	2,3
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194,0
1,0	0,1	7,4	5,9	0,5	1,0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0

19	19	81	165	2	818
57	54	228	800	6	1200
34%	34%	35%	21%	36%	68%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
4	0	22	6	0	2
0	0	3	2	0	1
0	0	1	2	0	4
0	0	0	1	0	0
0	0	0	2	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	194
11	3	0	9	0	26
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	0	24	3	0	1
0	0	0	1	0	2
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	3	0	0	0	0
1	0	10	7	0	4
2	2	3	66	0	26
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	1	7	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	2,0
0,0	0,0	5,4	2,5	0,3	2,3
21	11	78	136	3	579

57	54	228	800	6	1200
38%	20%	34%	17%	50%	48%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2	0	5	10	1	1
0	0	2	0	0	2
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	0	2	0	1
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
2	0	24	3	0	1
1	0	4	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	18	2	0	3
0	6	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	1	3	0	3
0	0	2	6	0	1
0	0	0	2	0	1

3	3	5	122	0	48
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	194
11	3	0	9	0	26
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194
0	3	0	0	0	0
1	0	7	5	0	2
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	2	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	4,5
0,1	0,0	0,2	2,2	0,0	1,4
0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0

20	16	67	177	3	2228
57	54	228	800	6	1200
36%	29%	29%	22%	42%	186%

FESIONAL	

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	2,1
0,1	0,0	5,7	2,4	0,0	2,7
0,1	0,0	4,0	0,8	0,0	3,9
0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,3
0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	34,0
0,1	0,0	0,3	0,6	0,0	0,5
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
2	0	24	3	0	1
0	0	0	1	0	2
0	0	0	0	0	116
0	3	0	0	0	0
0	0	7	3	0	4
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	2	14	0	8
0	0	2	6	0	9
0	0	1	1	0	0
0	1	0	1	0	1
0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	2,4
3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
18	20	63	172	1	739
57	54	228	800	6	1200
32%	37%	27%	21%	22%	62%

FESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2	0	5	4	1	2
0	0	2	1	0	1
0	0	1	2	0	4
0	0	0	0	0	0
0	0	1	2	0	3
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
6,3	5,4	0,1	26,5	0,8	77,1
2	0	24	3	0	1
1	0	4	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194

1	0	10	7	0	4
3	3	5	122	0	48
0	0	0	0	0	194
0	0	0	1	0	1
0	0	2	4	0	3
0	0	1	4	0	6
0	0	0	0	0	776
0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0

17	13	68	187	3	1506
57	54	228	800	6	1200
30%	25%	30%	23%	52%	126%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2	0	5	10	1	1
0	0	3	1	0	3
0	0	1	2	0	3
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	0	2	0	1
10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
2	0	28	3	0	1
0	0	0	0	0	116
0	3	0	0	0	0
1	0	18	2	0	3
0	10	0	0	0	0
0	0	1	3	0	3
0	0	2	6	0	1
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0,5	0,2	9,1	9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0

17	20	67	46	3	548
57	54	228	800	6	1200
30%	36%	29%	6%	51%	46%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1	0	2	2	0	0
0	0	1	1	0	1
0	0	0	1	0	2
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
11	3	0	9	0	26
0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0
0	4	0	0	0	0

0	0	0	0	0	194
2	0	24	3	0	1
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	116
1	0	8	7	0	7
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	1	3	0	3
0	0	2	6	0	1
0	0	0	3	0	1
0	0	0	0	0	0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
0,9	0,3	7,5	5,4	1,0	11,34

17	21	58	49	3	757
57	54	228	800	6	1200
29%	38%	25%	6%	41%	63%

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
10	5	0	6	0	34
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	8	1	0	1
1	1	2	47	0	18
0	0	5	2	0	2
2	0	28	3	0	1
0	0	0	0	0	116
0	3	0	0	0	0
1	0	9	8	0	8
0	3	0	1	0	9
0	0	1	3	0	2
0	0	3	8	0	12
0	0	0	3	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	8	0	0	0
1	0	5	6	0	0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
0	11	0	0	0	0
19	21	72	163	2	424
57	54	228	800	6	1200
34%	39%	32%	20%	33%	35%

FESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	1	3	0	0
0	0	1	4	0	6
0	0	1	6	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	3	2	0	1
3	3	5	122	0	48
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	194
11	3	0	9	0	26
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194
0	3	0	0	0	0
1	0	13	7	1	11
0	0	0	0	0	194
1	0	2	5	0	5
0,1	0,0	0,2	2,2	0,0	1,4
0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
1,0	0,1	7,5	6,0	0,5	1,0

0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0

20	13	71	174	3	1654
57	54	228	800	6	1200
36%	24%	31%	22%	44%	138%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2	0	5	4	1	2
0	0	2	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,7
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
2	0	28	3	0	1
0	0	0	0	0	116
0	3	0	0	0	0
1	0	18	2	0	3
0	0	0	0	0	194
0	0	1	3	0	2
0	0	3	8	0	12
0	0	0	0	0	776
0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	2,4
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0

13	13	75	62	3	1655
57	54	228	800	6	1200
23%	24%	33%	8%	44%	138%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	6	1	0	0
0	0	2	1	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
10	5	0	6	0	34
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	116
3	0	19	5	0	1
3	3	5	122	0	48
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0,12	0,0	193,9
1	0	15	2	0	3
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	1	5	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,2	0,1	28,2	4,8	0,1	0,0
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
17	10	74	36	3	1602
57	54	228	800	6	1200
30%	19%	32%	5%	51%	134%

--

FESIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN TROZOS CAMELIZADO
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE

AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA

VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA, Y PEPINO EN CUADROS
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	BEBIDA DE MONIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE PLATANO PRIMITIVO
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO

	TUBERCULOS Y PLATANOS	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	FRIJOLES CON PRIMITIVO

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	BEBIDA DE MONIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HU	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARROZ
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	OWIRRALET MOE BAKA (SOPA DE BANANO)
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

I

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA COCIDA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON MANGO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

I

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	

TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	RES ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS

VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

I

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES CON PRIMITIVO
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	HUEVOS REVUELTOS

	SECOS Y SEMILLAS	
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	CHUCULA (BEBIDA DE PLATANO MADURO)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA HAWAIANA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUI
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HU	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Si
I
Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

Si

Ración para

Almuerzo

Primaria:Cuarto y Quinto

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDO
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES CON CHOCOLO
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR

GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA

VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE CHOCOLO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA

ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

Si

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS

	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIE
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DESMECHADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HL	
TOTAL MENÚ		
RECOMENDACIÓN		
% ADECUACIÓN		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA



1. *Journal of Management Studies*, 1997, 34, 1, 1-14.

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Pollo, pechuga con piel, cruda	90	84	139	17	8
Sal	0,5	0,5	0	0	0
Aceite de soya	4,0	4	36	0	4
Panela	4,0	4,0	14,6	0,0	0,0
Ajo, crudo	1	1	1	0	0
Lenteja común, cocida, sin sal	25	25	30,5	1,9	0,1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	15	12	9	0	0
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3,4	3,5
Ajo, crudo	1	1	1	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Cebolla cabezona, cruda	6	6	2	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141	3	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2	0	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Sal	1	1	0	0	0
plátano hartón, maduro, crudo	97	70	92	1	0
Aceite de soya	8,0	8	72	0	8
Tomate, crudo	50	40	9	0	0
Cebolla cabezona, cruda	26	25	10	0	0
Cilantro, crudo	0,6	0,5	0,2	0,0	0,0
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0
Guayaba, madura, cruda	86	64,5	50,31	0,5805	0,258
DA EN LA CREMA					

Cebolla cabezona, cruda	25	24	10	0	0
Pepino Cohombro, crudo	25	19	3	0	0
Limón, crudo	2	1	0	0	0
Harina de maíz, extra tostada	60,0	60,0	231,0	5,9	2,0
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
JMANO					
	461,8				
			803	29	20
			1994	70	67
			31%	28%	28%



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CAL		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Plátano hartón, verde, crudo	42	25	32	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10	10	8	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	6	3	0	0
Cebolla cabezona, cruda	6	6	2	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Cerdo, carne magra, cruda	85	85	119	18	5
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Arroz blanco, pulido, crudo	46,0	46,0	162,4	3,1	0,2
Sal	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0

Aceite de soya	3	3	27	0	3
Plátano hartón, verde, crudo	88	60	99	1	0
Aceite de soya	8	8	72	0	8
Tomate, crudo	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1
Cilantro, crudo	3,0	2,7	1,2	0,1	0,0
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1
DA EN LA CREMA					
JMANO					
	475				
			720	24	20
			1994	70	67
			33%	33%	33%



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Frijol bola roja, crudo	25	25	93,0	5,0	0,0
Banano bocadillo, crudo	8	6	8	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0	0
Cebolla cabazona, cruda	5	5	2	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0

Huevo de gallina, entero, crudo	55,0	85,0	118,2	18,5	4,8
		6,4	1,5	0,1	0,0
		5,7	2,3	0,1	0,0
		4,0	36,0	0,0	4,0
		0,3	0,0	0,0	0,0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	40	40	148	5	1
Tomate, crudo	12	10	2	0	0
Cebolla cabeza, cruda	7	7	3	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	75	60	44	1	0
Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	50	3	3
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Tomate, crudo	40	32	7	0	0
Cebolla cabeza, cruda	35	33	13	0	0
Cilantro, crudo	7	6	3	0	0
Harina de maíz, extra tostada	60,0	60,0	231,0	5,9	2,0
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
EN EL TUBERCULO					
JMANO					
	403				
			828,2	40,0	17,3
			1994	70	67
			41,53	57,33	26,08



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141	3	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	20	16	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0	0
Cebolla cabezona, cruda	6	6	2	0	0
Habichuela, cruda	7	6	3	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	90	84	139	17	8
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Sal	0	0	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141	3	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	6	6	22	1	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Sal	1	1	0	0	0
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	58	1	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Tomate, crudo	50	40	9	0	0
Pepino Cohombro, crudo	34	26	4	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1
JMANO					
	469				
			747,7	26,4	14,4
			1994	70	67
			33%	43%	20%

		MATRÍCULA PROFESIONAL	
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL			
GOBERNACION DE RISARALDA			

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS		
			PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	
Banano bocadillo, crudo	38	30	38	0	0
Ahuyama, cruda	20	13	6	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0	0
Cebolla cabezona, cruda	10	10	4	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Cerdo, carne magra, cruda	85	85	119	18	5
Arroz blanco, pulido, crudo	46,0	46,0	162,4	3,1	0,2
Sal	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
plátano hartón, maduro, crudo	83	60	79	1	0
Panela	8	8	29	0	0
Repollo blanco, crudo	45,0	31,5	12,6	0,6	0,1
Pepino Cohombro, crudo	40,0	30,0	4,2	0,2	0,0
Cilantro, crudo	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0
Limón, crudo	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0
Lulo, crudo	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
DA EN LA CREMA					
JMANO					
	507				
			549,7	24,1	8,7
			1994	70	67
			26%	36%	14%

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19,0	15,2	11,2	0,3	0,0
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	19,0	15,2	24,2	0,1	0,0
Plátano hartón, verde, crudo	22,0	15,0	24,8	0,2	0,0
Tomate, crudo	5,0	4,0	0,9	0,0	0,0
Cebolla cabezona, cruda	3,0	2,9	1,1	0,0	0,0
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0
Cilantro, crudo	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0
Pollo, pechuga con piel, cruda	90	84	139	17	8
Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	41	41	145	3	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5	5	19	1	0
Aceite de soya	4	4	36	0	4
Sal	1	0	0	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	20	16	0	0
Sal	1	0	0	0	0
Repollo blanco, crudo	43	30	12	1	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0	0
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1
Sal	1	1	0	0	0
Panela	12,0	12,0	43,7	0,1	0,0
Limón, crudo	6,0	3,0	1,3	0,0	0,0
JMANO					

		607,9	23,0	12,3
		1994	70	67
		33%	35%	27%
	410,3			



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Ahuyama, cruda	41	35	10	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	20	15	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	7	6	3	0	0
Cebolla cabeza, cruda	5	5	2	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Cerdo, carne magra, cruda	85	85	119	18	5
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Sal	0	0	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	46	46	162,4	3,1	0,2
Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Plátano hartón, verde, crudo	88	60	99	1	0
Aceite de soya	8	8	72	0	8
Tomate, crudo	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1
Cilantro, crudo	3,0	2,7	1,2	0,1	0,0
Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1
Azúcar blanco, granulado	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0
DA EN LA CREMA					
JMANO					

	511				
		631,1	24,6	19,7	
		1994	70	67	
		32%	37%	30%	



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	40	40	148	5	1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	20	16	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0	0
Cebolla cabezona, cruda	6	6	2	0	0
Habichuela, cruda	7	6	3	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Res, carne magra, cruda	85,0	85,0	118,2	18,5	4,8
Ajo, crudo	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0
Sal	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Aceite de soya	2,0	2,0	18,0	0,0	2,0
Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141	3	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	6	3	0	0
Ajo, crudo	1	0	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	60	60	48	1	0
Leche de vaca, entera, en polvo	7	7	35	2	2
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0

Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0	0
Tomate, crudo	25	20	5	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Limón, crudo	2	1	0	0	0
Naranja, cruda	100,0	60,0	24,6	0,4	0,2
Panela	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0
EN EL TUBERCULO					
JMANO					
	494				
			463,9	25,7	12,2
			1994	70	67
			34%	47%	27%



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Frijol bola roja, crudo	25	25	93,0	5,0	0,0
Banano bocadillo, crudo	8	6	8	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0	0
Cebolla cabeza, cruda	5	5	2	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Huevo de gallina, entero, crudo	112	100,8	150,2	12,7	10,9
Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0

Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141	3	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	6	6	22	1	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Sal	1	1	0	0	0
plátano hartón, maduro, crudo	84	60	80	1	0
Aceite de soya	10	10	90	0	10
Sal	1	1	0	0	0
Tomate, crudo	50	40	9	0	0
Cebolla cabeza, cruda	25	24	10	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Limón, crudo	2	1	0	0	0
Sal	0,5	1	0	0	0
Maracuyá, cruda	190,0	60,8	36,5	0,9	0,3
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
JMANO					
	586				
			632,3	18,7	27,7
			1994	70	67
			32%	34%	31%


[Redacted Signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Ahuyama, cruda	24	20	6	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	9	0	0

Habichuela, cruda	22	20	9	0	0
Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	30	30	24	1	0
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3	3
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Cerdo, carne magra, cruda	85	85	119	18	5
Aceite de soya	4	4	36	0	4
Sal	1	1	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	46,0	46,0	162,4	3,1	0,2
Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	60	60	48	1	0
Tomate, crudo	12	10	2	0	0
Cebolla cabezona, cruda	7	7	3	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Tomate, crudo	81,0	64,8	14,9	0,6	0,1
Cilantro, crudo	3,0	2,7	1,2	0,1	0,0
Sal	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
MANEJO DE LA CREMA					
MANEJO DE LA MANO					
	531				
			589,1	29,2	16,0
			1994	70	67
			32%	44%	31%

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Lenteja común, cruda	25	25	96,8	5,8	0,2
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25	20	15	0	0
Tomate, crudo	6	5	1	0	0
Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	5	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Huevo de gallina, entero, crudo	55,5	50,0	74,4	6,3	5,4
Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141	3	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	6	6	22	1	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
Sal	1	1	0	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	65	65	52	1	0
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3	3
Sal	1	1	0	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Tomate, crudo	62	50	11	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	15	7	0	0
Sal	2	2	0	0	0
Lulo, crudo	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
EN EL TUBERCULO					
JMANO					
	452				
			583,3	22,2	12,6
			1994	70	67
			28%	29%	19%

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CA		
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Ahuyama, cruda	59	50	15	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	38	30	22	1	0
Cebolla cabezona, cruda	4	4	2	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	90	84	139	17	8
Tomate, crudo	10	8	2	0	0
Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4	2	0	0
Sal	0	0	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	46,0	46,0	162,4	3,1	0,2
Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
plátano hartón, maduro, crudo	83	60	79	1	0
Panela	5	5	18	0	0
Sal	0	0	0	0	0
	0	50,0	40,0	9,2	0,4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	10,0	8,5	4,0	0,1	0,0
Cebolla cabezona, cruda	5,0	4,8	1,9	0,1	0,0
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
DA EN LA CREMA					
JMANO					
	508				
			638,3	23,2	11,3
			1994	70	67
			35%	39%	23%

Tomate, crudo	50	40	9	0	0
Cebolla cabeza, cruda	25	24	10	0	0
Cilantro, crudo	3	4	2	0	0
Limón, crudo	2	1	0	0	0
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
Maracuyá, cruda	189,0	60,5	36,3	0,9	0,3
JMANO					
	596				
			503,6	24,3	15,8
			1994	70	67
			29%	39%	26%

Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0	0
Cilantro, crudo	3	4	2	0	0
Limón, crudo	2	1	0	0	0
Azúcar blanco, granulado	8	8	32	0	0
Lulo, crudo	100	60	29	1	0
DA EN LA CREMA					
INO					
	456				
			654,9	26,9	24,1
			1994	70	67
			33%	40%	37%

Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	20	20	16	0	0
Tomate, crudo	12	10	2	0	0
Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	1	1	0	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Huevo de gallina, entero, crudo	112	101	150	13	11
Tomate, crudo	12	10	2	0	0
Cebolla cabezona, cruda	8	8	3	0	0
Aceite de soya	4	4	36	0	4
Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	46	46	162	3	0
Sal	0	0	0	0	0
Aceite de soya	3	3	27	0	3
plátano hartón, maduro, crudo	83	60	79	1	0
Tomate, crudo	44	35	8	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	35	30	14	0	0
Sal	2	2	0	0	0
Guayaba agria	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
JMANO					
	505				
			680,1	24,2	18,8
			1994	70	67
			27%	22%	20%



MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ndígena

a Preparar en Sitio

			CALORÍAS		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)
Plátano hartón, verde, crudo	42	25	32	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10	10	8	0	0
Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	6	3	0	0
Cebolla cabezona, cruda	6	6	2	0	0
Ajo, crudo	1	1	2	0	0
Cilantro, crudo	3	3	1	0	0
Sal	1	1	0	0	0
Res, carne magra, cruda	90,0	90,0	125,1	19,6	5,1
Ajo, crudo	1	0	1	0	0
Sal	0	0	0	0	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	30	30	111	4	0
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	65	3	3
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Cebolla cabezona, cruda	5	5	2	0	0
Ajo, crudo	1	0	1	0	0
Sal	0,5	0,5	0	0	0
Plátano hartón, verde, crudo	60	60	48	1	0
Aceite de soya	10	10	90	0	10
Sal	1	1	0	0	0
Pepino Cohombro, crudo	60	45	6	0	0
Tomate, crudo	25	20	5	0	0
Cilantro, crudo	2	2	1	0	0
Limón, crudo	2	1	0	0	0
Mango Tommy Atkins, crudo	80,0	60,8	118,0	0,2	0,1
Azúcar blanco, granulado	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0
EN EL TUBERCULO					
JMANO					
	459				
			610,1	29,3	19,3
			1994	70	67
			35%	40%	34%

MATRÍCULA PROFESIONAL

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
0	9	1	53	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
3,6	1,7	0,2	1,6	18
0	0	0	0	#N/D
4,6	3,5	0,4	1,5	#N/D
2	2	0	2	#N/D
5,0	122	0,1	48	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	1	0	0	#N/D
32	4	0	1	#N/D
0	1	0	2	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
21	2	0	4	#N/D
0	0	0	0	#N/D
2	4	0	3	#N/D
2	6	0	1	#N/D
0,0	0,4	0,0	0	#N/D
0,1	0,2	0,0	0,08	#N/D
9,7395	10,32	0,1935	2,58	#N/D

7,9	0,0	0,0	0	#N/D
				#N/D
				#N/D
91	170	3	508	
279	1100	9	1500	
31%	17%	29%	48%	

--

1088304193

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
4,5	4,1	0,1	4,1	#N/D
11,1	4,7	0,1	5,2	#N/D
9,9	2,0	0,1	9,6	#N/D
0,2	0,4	0,0	0,4	#N/D
0,4	1,1	0,0	0,2	#N/D
0,3	0,4	0,0	0,2	#N/D
0,1	1,6	0,0	1,0	#N/D
0	9	1	53	#N/D
0	1	0	1	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0,0	0,0	0,0	0,0	#N/D
0,0	0,1	0,0	193,9	#N/D
32	4	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
5	3	0	5	#N/D
0	0	0	194	#N/D
3	8	0	12	#N/D

2	6	0	1	#N/D
0	3	0	1	#N/D
0	0	0	0	#N/D
46,7	5,4	2,5	252,0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0,0	#N/D
				#N/D
124	55	4	927	
279	1100	9	1500	
32%	5%	22%	44%	
1088304193				

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
8	1	0	0	#N/D
2	1	0	1	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	14	1	44	#N/D
0	0	0	0	#N/D
36,8	4,1	0,4	0,9	#N/D
0,0	0,1	0,0	116,3	#N/D

0	0	0	0	#N/D
24	5	0	23	#N/D
0	0	0	0	#N/D
2,7	5,8	0,3	4,9	#N/D
0,2	2,2	0,0	1,4	#N/D
7,9	0,0	0,0	0	#N/D
28,5	4,9	0,1	0,0	#N/D
				#N/D
111	44	2	389	
279	1100	9	1500	
33%	16%	33%	30%	

1088304193

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
15,0	31,0	2,0	4,0	#N/D
2	0	0	0	#N/D
0	1	0	2	#N/D
0	1	0	0	
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	2	0	1	#N/D

0,0	5,1	2,3	43,4	
0,3	0,6	0,0	0,5	
0,4	1,4	0,0	0,2	
0,0	0,0	0,0	0,0	
0,0	0,1	0,0	116,3	
30	8	0	2	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	2	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
9	8	0	8	#N/D
4	94	0	37	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	3	0	2	#N/D
3	8	0	1	#N/D
0	5	0	3	#N/D
46,7	5,4	2,5	252,0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0,0	#N/D
				#N/D
121,9	179,9	8,0	864,0	
279	1100	9	1500	
43,66	16,36	92,52	57,60	

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
32	4	0	1	#N/D
3	2	0	1	#N/D
1	3	0	4	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	2	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	9	1	53	
0	0	0	0	
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	116	#N/D
32	4	0	1	#N/D
4	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
13	7	1	11	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
2	4	0	3	#N/D
1	5	0	1	#N/D
0	1	0	1	#N/D
7,9	0,0	0,0	0	#N/D
28,5	4,9	0,1	0,0	#N/D
				#N/D
125,9	52,4	2,6	776,7	
279	1100	9	1500	
37%	5%	60%	31%	

1088304193

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
9	2	0	0	#N/D
1	3	0	0	#N/D
1	3	0	4	#N/D
1	2	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	14	1	44	#N/D
36,8	4,1	0,4	0,9	#N/D
0,0	0,1	0,0	116,3	#N/D
0	0	0	0	#N/D
18	2	0	3	#N/D
7	3	0	3	#N/D
2,0	13,9	0,2	8,1	#N/D
0,7	5,4	0,1	0,8	#N/D
0,2	3,3	0,1	1,4	#N/D
0,1	0,2	0,0	0,1	#N/D
5,3	6,0	0,4	0,0	#N/D
7,9	0,0	0,0		#N/D
				#N/D
90,5	64,8	2,8	378,5	
279	1100	9	1500	
30%	6%	32%	41%	

--

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
2,3	2,1	0,0	2,1	#N/D
5,7	2,4	0,0	2,7	#N/D
5,9	1,2	0,1	5,7	#N/D
0,2	0,4	0,0	0,3	#N/D
0,2	0,7	0,0	0,1	#N/D
0,3	0,4	0,0	0,2	#N/D
0,1	1,6	0,0	1,0	#N/D
0	9	1	53	#N/D
0,0	0,1	0,0	194	#N/D
33	4	0	1	#N/D
4	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	116	#N/D
3	2	0	1	#N/D
0	0	0	78	#N/D
2	13	0	8	#N/D
3	8	0	12	#N/D
28,5	4,9	0,1	0,0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
10,8	5,0	0,6	4,7	#N/D
0,3	0,6	0,0	0,2	#N/D
99,1	57,3	2,3	673,7	
279	1100	9	1500	
35%	5%	27%	64%	
				#N/D

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
2	7	0	0	#N/D
3	3	0	3	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	14	1	44	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	116	#N/D
36,8	4,1	0,4	0,9	#N/D
0,0	0,1	0,0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
24	5	0	23	#N/D
0	0	0	0	#N/D
2,7	5,8	0,3	4,9	#N/D
0,2	2,2	0,0	1,4	#N/D
0,0	0,1	0,0	194,0	#N/D
7,5	6,0	0,5	1,0	#N/D
9,9	0,0	0,0	0,0	#N/D

				#N/D
87,5	52,7	2,6	780,7	
279	1100	9	1500	
31%	5%	31%	53%	
1088304193				

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
30	8	0	2	#N/D
3	2	0	1	#N/D
1	3	0	4	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	2	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0,0	5,1	2,3	43,4	#N/D
0,3	0,4	0,0	0,2	#N/D
0,0	0,1	0,0	116,3	#N/D
0,0	0,0	0,0	0,0	#N/D
32	4	0	1	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
10	7	0	4	#N/D
3	66	0	26	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	1	0	1	#N/D

0,0	0,1	0,0	193,9	#N/D
32	4	0	1	#N/D
4	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
18	2	0	3	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
2	4	0	3	#N/D
2	6	0	1	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
7,5	5,5	1,0	11,4	#N/D
7,9	0,0	0,0	0	#N/D
				#N/D
75,5	82,6	3,9	1134,5	
279	1100	9	1500	
31%	5%	61%	69%	

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
1	4	0	0	#N/D
2	5	0	8	#N/D

1	8	0	1	#N/D
0	1	0	0	#N/D
5	4	0	2	#N/D
5	122	0	48	#N/D
0	1	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	14	1	44	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
36,8	4,1	0,4	0,9	#N/D
0,0	0,1	0,0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
10	7	0	4	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	2	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
2,7	5,8	0,3	4,9	#N/D
0,2	2,2	0,0	1,4	#N/D
0,0	0,5	0,0	775,6	#N/D
7,5	6,0	0,5	1,0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0,0	#N/D
				#N/D
80,1	184,8	3,1	1668,7	
279	1100	9	1500	
29%	17%	38%	111%	

--

1088304193

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
9,2	0,9	0,2	1,7	#N/D
0,3	0,7	0,0	0,6	#N/D
0,4	1,4	0,0	0,2	#N/D
0,0	0,1	0,0	193,9	#N/D
0	9	1	53	#N/D
0,3	0,7	0,0	0,6	#N/D
0,6	1,8	0,0	0,3	#N/D
0,0	0,1	0,0	116,3	#N/D
32	4	0	1	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	0	0	116	#N/D
0	0	0	0	#N/D
7	3	0	4	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
2	14	0	8	#N/D
2	7	0	11	#N/D
1	1	0	0	#N/D
9,1	9,6	0,2	2,4	#N/D
5,0	122,2	0,1	48,0	#N/D
				#N/D
70,2	177,0	1,8	752,7	
279	1100	9	1500	
24%	16%	20%	51%	

1088304193

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
15,3	12,8	1,8	6,8	#N/D
3	3	0	3	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	1	0	0	#N/D
1	3	0	4	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0,1	26,5	0,8	77,1	#N/D
32	4	0	1	#N/D
4	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
11	8	1	4	#N/D
5	122	0	48	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	1	0	1	#N/D
2	4	0	4	#N/D
1	4	0	6	#N/D
0	0	0	776	#N/D
5,3	6,0	0,4	0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0	#N/D
				#N/D
89,8	200,5	4,5	1514,2	
279	1100	9	1500	
31%	18%	48%	101%	

--

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
3	10	0	1	#N/D
5	4	0	4	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	9	1	53	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	2	0	0	#N/D
0	1	0	2	#N/D
0	0	0	116	#N/D
36,8	4,1	0,4	0,9	#N/D
0,0	0,1	0,0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
18	2	0	3	#N/D
5	2	0	2	#N/D
0	0	0	78	#N/D
1,6	3,6	0,2	2,4	#N/D
0,8	2,3	0,0	3,5	#N/D
0,4	1,1	0,0	0,2	#N/D
28,5	4,9	0,1	0,0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0,0	#N/D
				#N/D
108,4	50,3	2,4	655,6	
279	1100	9	1500	
39%	16%	28%	49%	

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
15	33	2	4	#N/D
2	0	0	2	#N/D
0	1	0	2	#N/D
3	1	0	0	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0,0	5,1	2,3	43,4	#N/D
0,4	0,9	0,0	0,7	#N/D
0,6	1,8	0,0	0,3	#N/D
0,0	0,0	0,0	0,0	#N/D
0,0	0,1	0,0	193,9	#N/D
37	4	0	1	#N/D
0	0	0	116	#N/D
0	0	0	0	#N/D
18	2	0	3	#N/D
0	0	0	0	#N/D
2	4	0	3	#N/D
2	6	0	1	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
9,1	9,6	0,2	2,4	#N/D
7,9	0,0	0,0	0	#N/D

				#N/D
80,7	39,5	3,7	756,6	
279	1100	9	1500	
32%	6%	59%	38%	
1088304193				

--

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
5,6	6,3	0,4	0,5	#N/D
3	3	0	3	#N/D
1	3	0	4	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	14	1	44	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	2	0	0	#N/D
32	4	0	1	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	3	0	0	#N/D
0	0	0	116	#N/D
9	8	0	8	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D

3	8	0	12	#N/D
0	3	0	1	#N/D
0	0	0	0	#N/D
8	0	0	0	#N/D
5	6	0	0	#N/D
				#N/D
79,6	168,9	2,4	448,0	
279	1100	9	1500	
29%	15%	28%	30%	

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
1	4	0	0	#N/D
2	5	0	8	#N/D
1	8	0	1	#N/D
0	1	0	0	#N/D
5	4	0	2	#N/D
5	122	0	48	#N/D
0	1	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D

0	14	1	44	#N/D
0	1	0	1	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
36,8	4,1	0,4	0,9	#N/D
0,0	0,1	0,0	194	#N/D
0	0	0	0	#N/D
13	7	1	11	#N/D
0	0	0	194	#N/D
1,0	2,2	0,1	1,9	#N/D
0,2	2,2	0,0	1,4	#N/D
0,0	0,5	0,0	775,6	#N/D
7,4	5,9	0,5	1,0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0,0	#N/D
				#N/D
80,9	180,3	3,0	1672,9	
279	1100	9	1500	
30%	17%	39%	112%	

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
15,3	12,8	1,8	6,8	#N/D

3	2	0	1	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	2	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0	53	2	140	#N/D
0	1	0	1	#N/D
1	2	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0,0	0,1	0,0	193,9	#N/D
37	4	0	1	#N/D
0	0	0	116	#N/D
0	0	0	0	#N/D
18	2	0	3	#N/D
1	3	0	3	#N/D
3	8	0	12	#N/D
0	0	0	776	#N/D
9,1	9,6	0,2	2,4	#N/D
7,9	0,0	0,0	0	#N/D
				#N/D
97,5	102,4	5,0	1452,0	
279	1100	9	1500	
31%	6%	40%	110%	

1088304193

LORÍAS Y NUTRIENTES				
CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	COSTO RACIÓN
8	1	0	0	#N/D
2	1	0	1	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	2	0	1	#N/D
0	0	0	194	#N/D
0,0	5,4	2,4	45,9	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	116	#N/D
22	6	0	2	#N/D
5	122	0	48	#N/D
0	1	0	1	#N/D
0	1	0	0	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0,12	0,0015	193,905	#N/D
10	7	0	4	#N/D
0	0	0	0	#N/D
0	0	0	194	#N/D
1	8	0	1	#N/D
1	2	0	2	#N/D
0	1	0	1	#N/D
0	0	0	0	#N/D
28,5	4,9	0,1	0,0	#N/D
7,9	0,0	0,0	0,0	#N/D
				#N/D
77,7	165,0	3,8	803,9	
279	1100	9	1500	
34%	15%	22%	56%	

1088304193

RACIÓN	COSTO	PESO B
1	#N/D	488,9
2	#N/D	461,8
3	#N/D	474,6
4	#N/D	403,2
5	#N/D	468,9
6	#N/D	506,8
7	#N/D	410,3
8	#N/D	511,2
9	#N/D	494,0
10	#N/D	494,0
11	#N/D	531,4
12	#N/D	430,6
13	#N/D	451,9
14	#N/D	508,3
15	#N/D	476,9
16	#N/D	596,3
17	#N/D	455,8
18	#N/D	478,4
19	#N/D	505,0
20	#N/D	458,6
PROMEDIO	#N/D	480









































































ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo
			Sal
			Aceite de soya
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ARVEJAS	Arveja seca, cocida sin sal
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo
			Aceite de soya
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	Azúcar blanco, granulado
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

--	--	--	--

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

<i>Faina E Cárdenas D.</i>

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

--

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda
			Plátano hartón, verde, crudo
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda

	SECOS Y SEMILLAS		Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda
			Mantequilla
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, Y PEPINO EN CUADRITOS	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Pepino Cohombro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		Leche de vaca, entera, en polvo
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Ajo, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN GOULASH	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda

			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, pintona, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
			Lenteja común, cruda

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
CEREAL	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res, carne magra, cruda
			Aceite de soya
			Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Aceite de soya
			Sal
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda
			Mantequilla
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Cilantro, crudo
			Tomate, crudo
			Pepino Cohombro, crudo
			Cilantro, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado
			Mango Tommy Atkins, crudo
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE BLANQUILLOS	Frijol blanco, crudo
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	plátano hartón, maduro, crudo
			Panela
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE	Repollo blanco, crudo
			Pepino Cohombro, crudo
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda
			Plátano hartón, verde, crudo
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda

	SECOS Y SEMILLAS		Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON MANGO	Repollo blanco, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Mango Tommy Atkins, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON	Panela
			Limón, crudo
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Sal
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya
			Tomate, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Cilantro, crudo
			Sal
			Tomate de árbol amarillo, crudo
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

Haia E Cardenas D.

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Habichuela, cruda
			Cilantro, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
			Aceite de soya

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo
			Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA	Naranja, cruda
			Panela
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo
			Plátano hartón, verde, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
			Cilantro, crudo
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO	Cerdo, carne magra, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo
			Azúcar blanco, granulado

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Yuca blanca, sin cáscara, cruda

SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO	Plátano hartón, verde, crudo
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA HAWAIANA	Repollo blanco, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Piña, cruda
			Crema de leche
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL JUGO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS	Lenteja común, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL	Arroz blanco, pulido, crudo
			pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Aceite de soya
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Mantequilla
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE	Cilantro, crudo
			Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal

BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda

ALIMENTO PROTEICO	SECOS Y SEMILLAS		Leche de vaca, entera, en polvo
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA	plátano hartón, maduro, crudo
			Panela
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Mayonesa, baja en grasa
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES	Frijol bola roja, crudo
			Plátano hartón, verde, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
			Cilantro, crudo
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK	Res, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, pintona, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA	Arveja seca, cocida sin sal
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo

			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Aceite de soya
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO	Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Cilantro, crudo
			Limon, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Azúcar blanco, granulado
			Maracuyá, cruda
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Aceite de soya
			Sal
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ	Maíz blanco, trillado
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Panela
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda
			Mantequilla
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO	Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cilantro, crudo
			Limón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Azúcar blanco, granulado
			Lulo, crudo
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Habichuela, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya

			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE	Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN LA CREMA	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Secundaria

MENÚ No.

19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUIADAS	Lenteja común, cruda
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo
			Tomate, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Aceite de soya
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo
			Sal
			Aceite de soya
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo
			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE	Tomate, crudo
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Sal
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba, pintona, cruda
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.		
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo
			Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda
			Zanahoria, sin cáscara, cruda
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Cilantro, crudo
			Sal
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda
			Leche de vaca, entera, en polvo
			Cilantro, crudo
			Cebolla cabezona, cruda
			Ajo, crudo
			Sal
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo
			Aceite de soya

CEREAL			Sal
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo
			Tomate, crudo
			Cilantro, crudo
			Límón, crudo
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins, crudo
			Azúcar blanco, granulado
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN EL TUBERCULO	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO		

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
J004	56	50	75	6	5	0
L015	1	0,5	0	0	0	0
D012	3,0	3	27	0	3	0
B103	12,5	10	2	0	0	0
B027	8	7,6	3	0	0	1
T002	25	25	34,5	2,0	0,1	5,6
B068	25	20	15	0	0	3
G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8
B009	1	1	1	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
B027	6	6	2	0	0	0
A010	50	50	177	3	0	40
B110	7	6	3	0	0	1
D012	3	3	27	0	3	0
L015	1	1	0	0	0	0
B089	139	100	132	1	0	30
D012	10,0	10	90	0	10	0
B103	50	40	9	0	0	2
B027	32	30	12	0	0	2
B035	1,0	0,9	0,4	0,0	0,0	0,1
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
C031	80	60	46,8	0,54	0,24	9,06
K003	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		765	19	26	108	
		2491	87	83	349	
		31%	22%	32%	31%	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B068	25,0	20,0	14,8	0,4	0,0	3,1
B107	25,0	20,0	31,8	0,2	0,1	7,5
B092	30,0	20,4	33,9	0,2	0,0	8,0
B103	12,0	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4
B027	8,0	7,6	3,0	0,1	0,0	0,6
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1
F085	84,0	78,1	129,7	16,2	7,2	0,1
B103	12,0	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4
B027	8,0	7,6	3,0	0,1	0,0	0,6

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B110	41	35	16	0	0	3
B068	31	25	18	0	0	4
B027	8	8	3	0	0	1
B035	4	4	2	0	0	0
G008	15	15	75	4	4	6
B009	1	1	2	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F011	78	78	109	17	5	0
D012	2	2	18	0	2	0
A010	56,0	56,0	197,7	3,8	0,2	44,9
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3	3	27	0	3	0
B092	147	100	166	1	0	39
D012	7	7	63	0	7	0
B103	88,0	70	16,2	0,6	0,1	2,9
B035	3,0	2,7	1,2	0,1	0,0	0,2
C056	189	60	36	1	0	7
K003	8	8	32	0	0	8
	200 cc	200 cc				

		782	28	22	117
		2491	87	83	349
		31%	32%	26%	33%

	MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	47	40	12	0	0	2
B110	24	20	10	0	0	2
B052	17	15	7	0	0	1
B068	25	20	15	0	0	3
B027	5	5	2	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
B009	1	1	2	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F085	84	78	130	16	7	0
B103	10	8	2	0	0	0
B027	6	6	2	0	0	0
B110	7,0	6,0	2,8	0,0	0,0	0,6
D012	8,0	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0
A074	56	56	208	7	1	42
B103	12	10	2	0	0	0
B027	7	7	3	0	0	1

B068	25	20	15	0	0	3
B103	8	6	1	0	0	0
B027	6	6	2	0	0	0
B110	12	10	5	0	0	1
B009	1	1	2	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F099	78	78	108,4	17,0	4,4	0,0
D012	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0
A010	50	50	177	3	0	40
A074	6	6	22	1	0	4
D012	3	3	27	0	3	0
L015	1	1	0	0	0	0
B071	100	100	96	2	0	21
D015	2	2	15	0	2	0
B035	2	2	1	0	0	0
B103	50	40	9	0	0	2
B077	40	30	4	0	0	1
B035	3	3	1	0	0	0
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
C052	79,0	60,0	116,5	0,2	0,1	28,2
	200 cc	200 cc				

		776	31	15	125
		2491	87	83	349
		31%	35%	18%	36%

--

	MATRÍCULA PROFESIONAL	
--	-----------------------	--

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA						
CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T005	25	25	93	5	0	15
B065	22	22	18	0	0	4
B110	15	13	6	0	0	1
B027	10	10	4	0	0	1
G008	15	15	75	4	4	6
B009	1	1	2	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F085	84	78	130	16	7	0
D012	5	5	45	0	5	0
A010	56,0	56,0	197,7	3,8	0,2	44,9
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	5	5	45	0	5	0
B089	139	100	132	1	0	30
K033	10	10	36	0	0	9
B099	57,0	40	16,0	0,7	0,1	2,6
B077	40,0	30,0	4,2	0,2	0,0	0,7
B035	3,0	4,0	1,8	0,1	0,0	0,2
C044	2,0	1,0	0,4	0,0	0,0	0,1
C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		817	33	20	121
		2491	87	83	349
		33%	37%	24%	35%

	MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B068	44	35	26	1	0	5
B107	25	20	32	0	0	7
B092	30	20	34	0	0	8
B103	7	6	1	0	0	0
B027	4	4	2	0	0	0
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
B035	2,2	2,0	0,9	0,0	0,0	0,1
F011	78,0	78,0	109,2	16,7	4,7	0,2
B103	12,0	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4
B027	8,0	7,6	3,0	0,1	0,0	0,6

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	35	30	9	0	0	2
B110	10	9	4	0	0	1
B068	25	20	15	0	0	3
B027	8	8	3	0	0	1
B009	1	1	2	0	0	0
B035	2	2	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F085	84	78	130	16	7	0
B103	14	11	3	0	0	0
B027	7	7	3	0	0	1
B009	1	1	2	0	0	0
D012	2	2	18	0	2	0
L015	0	0	0	0	0	0
A010	56,0	56,0	197,7	3,8	0,2	44,9
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3	3	27	0	3	0
B092	147	100	166	1	0	39
D012	8	8	72	0	8	0
B103	75,0	60,0	13,8	0,5	0,1	2,5
B035	6,0	5,4	2,4	0,1	0,0	0,3
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		808	28	25	116
		2491	87	83	349
		32%	32%	30%	33%

	MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
A074	40	40	148	5	1	30
B065	20	20	16	0	0	3
B110	12	10	5	0	0	1
B027	6	6	2	0	0	0
B052	7	6	3	0	0	0
B035	2	2	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F011	78	78	109	17	5	0
B009	1,1	1,0	1,5	0,0	0,0	0,3
L015	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	5,0	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0

A010	50	50	177	3	0	40
B110	7	6	3	0	0	1
B009	1	0	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
D012	3	3	27	0	3	0
B065	100	100	80	2	0	17
G008	8	8	40	2	2	3
B009	1	1	2	0	0	0
B035	2	2	1	0	0	0
B077	60	45	6	0	0	1
B103	31	25	6	0	0	1
B035	2	2	1	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
C062	100,0	60,0	24,6	0,4	0,2	5,3
K033	8,0	8,0	29,1	0,0	0,0	7,2
	200 cc	200 cc				

		740	29	17	115
		2491	87	83	349
		30%	33%	21%	33%

--

	MATRÍCULA PROFESIONAL	
--	-----------------------	--

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T006	25	25	93	5	0	15
B092	8	5	9	0	0	2
B110	5	4	2	0	0	0
B027	4	4	2	0	0	0
B009	1	1	2	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2
D012	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	50	50	177	3	0	40
A074	6	6	22	1	0	4
D012	5	5	45	0	5	0
L015	1	1	0	0	0	0
B089	90	65	86	1	0	20
D012	10	10	90	0	10	0
L015	1	1	0	0	0	0
B103	50	40	9	0	0	2
B027	32	30	12	0	0	2
B035	4	4	2	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
L015	0,5	1	0	0	0	0
C056	202,0	64,6	38,8	1,0	0,3	8,0
K003	10,0	10,0	39,7	0,0	0,0	9,9
	200 cc	200 cc				

	MATRÍCULA PROFESIONAL	
--	------------------------------	--

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	35	30	9	0	0	2
B110	29	25	12	0	0	2
B052	28	25	11	1	0	2
B027	8	8	3	0	0	1
B065	30	30	24	1	0	5
G008	15	15	75	4	4	6
B035	3	3	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F011	78	78	109	17	5	0
D012	7	7	63	0	7	0
L015	1	1	0	0	0	0
A010	56,0	56,0	197,7	3,8	0,2	44,9
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3	3	27	0	3	0
B065	100	100	80	2	0	17
B103	13	10	2	0	0	0
B027	8	8	3	0	0	1
D012	4	4	36	0	4	0
L015	1	1	0	0	0	0
B103	88,0	70,4	16,2	0,6	0,1	2,9
B035	4,0	3,6	1,6	0,1	0,0	0,2
L015	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C081	100,0	60,0	34,8	1,0	0,1	7,5
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9

B092	37	25	42	0	0	10
B103	10	8	2	0	0	0
B027	5	5	2	0	0	0
B009	1	1	2	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F085	84	78	130	16	7	0
B103	10	8	2	0	0	0
B027	8	8	3	0	0	1
D012	4	4	36	0	4	0
L015	1	1	0	0	0	0
A010	50	50	177	3	0	40
B110	7	6	3	0	0	1
L015	0	0	0	0	0	0
D012	3	3	27	0	3	0
B107	31	25	39	0	0	9
D012	8	8	72	0	8	0
L015	1	1	0	0	0	0
B099	50	35	14	1	0	2
B110	30	26	12	0	0	2
C072	15	8	5	0	0	1
G001	8	8	26	0	3	0
C031	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0
G008	15,0	15,0	74,9	3,9	4,0	5,8
	200 cc	200 cc				

	MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T026	25	25	97	6	0	15
B068	25	20	15	0	0	3
B103	10	8	2	0	0	0
B027	8	8	3	0	0	1
B110	23	20	9	0	0	2
B009	1	1	2	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
J004	56	50	74	6	5	0
A010	50	50	177	3	0	40
A074	6	6	22	1	0	4
D012	4	4	36	0	4	0
L015	1	1	0	0	0	0
B065	100	100	80	2	0	17
D015	10	10	74	0	8	0
G008	15	15	75	4	4	6
L015	1	1	0	0	0	0
B035	2	2	1	0	0	0
B103	62	50	11	0	0	2
B110	23	20	9	0	0	2
L015	2	2	0	0	0	0

C045	100,0	60,0	28,8	0,5	0,1	5,3
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		748	24	22	106
		2491	87	83	349
		30%	28%	27%	30%

MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	41	35	10	0	0	2
B068	38	30	22	1	0	5
B110	12	10	5	0	0	1
B027	8	8	3	0	0	1

G008	15	15	75	4	4	6
B009	1	1	2	0	0	0
B035	2	2	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F085	84	78	130	16	7	0
B103	8	6	1	0	0	0
B027	4	4	2	0	0	0
B110	5	4	2	0	0	0
L015	0	0	0	0	0	0
A010	56,0	56,0	197,7	3,8	0,2	44,9
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
D012	3	3	27	0	3	0
B089	139	100	132	1	0	30
K033	5	5	18	0	0	5
L015	0	0	0	0	0	0
B098	56,0	44,8	23,7	0,6	0,0	4,6
B110	18,0	15,3	7,2	0,1	0,0	1,5
B027	10,0	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7
N002	2,0	2,0	6,2	0,0	0,6	0,1
C052	79,0	60,0	116,5	0,2	0,1	28,2
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		814	27	16	138
		2491	87	83	349
		33%	31%	19%	39%

--

	MATRÍCULA PROFESIONAL	
--	-----------------------	--

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T006	25	25	93	5	0	15
B092	25	17	28	0	0	7
B110	12	10	5	0	0	1
B027	4	4	2	0	0	0
B009	1	1	2	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
F099	78	78	108,4	17,0	4,4	0,0
B103	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4
B027	8	7,6	3,0	0,1	0,0	0,6
D012	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	56	56	198	4	0	45
L015	0	0	0	0	0	0
D012	3	3	27	0	3	0
B092	147	100	166	1	0	39
D012	8	8	72	0	8	0
B103	50	40	9	0	0	2
B027	32	30	12	0	0	2
B035	3	3	1	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
L015	0,5	1	0	0	0	0
K032	80,0	60,0	46,8	0,5	0,2	9,1
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9

	200 cc	200 cc				

		834	29	20	129
		2491	87	83	349
		33%	34%	24%	37%

	MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T002	25	25	35	2	0	6
B068	25	20	15	0	0	3
B110	29	25	12	0	0	2
B103	10	8	2	0	0	0
B027	6	6	2	0	0	0
B009	1	1	2	0	0	0
B035	2	2	1	0	0	0

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
F085	84	78	130	16	7	0
D012	10,0	10	90	0	10	0
L015	0,5	0,5	0	0	0	0
A046	25	25	89	2	0	19
G008	15	15	75	4	4	6
K033	2	2	7	0	0	2
A010	56	56	198	4	0	45
L015	0	0	0	0	0	0
D012	3	3	27	0	3	0
B068	125	100	74	2	0	15
D015	2	2	15	0	2	0
B103	50	40	9	0	0	2
B110	35	30	14	0	0	3
B035	3	4	2	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
K003	8	8	32	0	0	8
C045	100	60	29	1	0	5
	200 cc	200 cc				

		790	29	27	105
		2491	87	83	349
		32%	33%	32%	30%

--

MATRÍCULA PROFESIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B006	35	30	9	0	0	2
B110	35	30	14	0	0	3
B052	33	30	13	1	0	2
B027	6	6	2	0	0	0
B065	30	30	24	1	0	5
G008	15	15	75	4	4	6
B035	2	2	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F011	78	78	109	17	5	0
B103	12	10	2	0	0	0
B027	6	6	2	0	0	0
D012	5	5	45	0	5	0

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
T026	25	25	97	6	0	15
B065	20	20	16	0	0	3
B103	12	10	2	0	0	0
B027	8	8	3	0	0	1
B009	1	1	2	0	0	0
B035	1	1	0	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
J004	56	50,4	75,1	6,4	5,4	0,2
B103	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4
B027	5	4,75	1,9	0,1	0,0	0,4
D012	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0
L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
A010	56	56	198	4	0	45
L015	0	0	0	0	0	0
D012	5	5	45	0	5	0
B089	139	100	132	1	0	30
D012	1	1	0	0	0	0
B103	50	40	9	0	0	2
B110	35	30	14	0	0	3
L015	2	2	0	0	0	0
K032	80,0	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0
K003	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		681	19	16	108
		2491	87	83	349
		27%	21%	20%	31%

	MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENT			
			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)
B084	50	30	38	0	0	9
B065	10	10	8	0	0	2
B110	8	7	3	0	0	1
B027	8	8	3	0	0	1
B009	1	1	2	0	0	0
B035	3	3	1	0	0	0
L015	1	1	0	0	0	0
F085	84	78	130	16	7	0
B009	1	0	1	0	0	0
L015	0	0	0	0	0	0
A074	56	56	208	7	1	42
G008	15	15	75	4	4	6
B035	2	2	1	0	0	0
B027	5	5	2	0	0	0
B009	1	0	1	0	0	0
L015	0,5	0,5	0	0	0	0
B092	103	70	116	1	0	28
D012	8	8	72	0	8	0

L015	1	1	0	0	0	0
B077	66	50	7	0	0	1
B103	25	20	5	0	0	1
B035	2	2	1	0	0	0
C044	2	1	0	0	0	0
C052	79,0	60,0	116,5	0,2	0,1	28,2
K033	8,0	8,0	31,8	0,0	0,0	7,9
	200 cc	200 cc				

		821	30	20	127
		2491	87	83	349
		33%	34%	25%	36%

--

	MATRÍCULA PROFESIONAL	
--	-----------------------	--

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
27	1	78
0	0	194
0	0	0
1	0	1
2	0	0
6,3	0,4	0,5
3	0	3
141	0,1	55,35
0	0	0
2	0	1
1	0	0
5	0	1
2	0	2
0	0	0
0	0	194
3	1	6
0	0	0
4	0	3
7	0	1
0,7	0,0	0,46
0,2	0,0	0,08
9,6	0,18	2,4
0,0	0,0	0

214	3	737
1100	10	1500
19%	31%	49%

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2,8	0,1	2,8
3,2	0,1	3,5
1,6	0,1	7,8
0,9	0,0	0,7
1,8	0,0	0,3
0,4	0,0	0,2
1,6	0,0	1,0
8,6	0,5	52,9
0,9	0,0	0,7
1,8	0,0	0,3

0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
5	0	1
0	0	194
0	0	0
6	1	9
1	0	13
3	0	2
5	0	1
4	0	1
0	0	0
8,4	0,2	2,6
0,0	0,0	0,0
141,0	0,1	55,4

198	2	737
1100	10	1500
18%	25%	49%

--

ES

CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	0	14
3	0	3
2	0	0
3	0	2
141	0	55
0	0	0
0	0	194
13	1	41
0	0	0
5,0	0,4	1,1
0,1	0,0	116,3
0	0	0
8	0	38
0	0	0
6,3	0,4	5,3
2,2	0,0	1,4
5	1	11
0	0	0

200	3	484
1100	10	1500
18%	35%	32%

--

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
8	0	0
6	0	8
6	0	1
3	0	3
1	0	0
2	0	1
0	0	0
0	0	194
9	1	53
1	0	1
1	0	0
1,6	0,0	2,5
0,0	0,0	0,0
12	1	3
1	0	1
2	0	0

0	0	194
0	0	0
14	0	14
94	0	37
0	0	0
1	0	1
4	0	3
7	0	1
5	0	3
9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	0,0

188	3	524
1100	10	1500
17%	31%	35%

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
13	2	7

3	0	3
1	0	0
1	0	0
3	0	4
0	0	0
2	0	1
0	0	194
4,7	2,1	39,8
0,0	0,0	0,0
5	0	1
1	0	0
0	0	0
0	0	194
11	1	18
0	0	4
1	0	1
4	0	3
5	0	1
2	0	1
0,0	0,0	0
4,8	0,1	0

62	6	473
1100	10	1500
6%	63%	32%

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
33	2	4
3	0	1
3	0	5
2	0	0
141	0	55
0	0	0
2	0	1
0	0	194
9	1	53
0	0	0
5,0	0,4	1,1
0,1	0,0	116,3
0	0	0
3	1	6
4	0	4
17,6	0,2	10,3
5,4	0,1	0,8
3,3	0,1	1,4
0,2	0,0	0,1
6,0	0,4	0,0
0,0	0,0	0,0

239	5	454
1100	10	1500
22%	49%	30%

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
5	0	5
3	0	4
2	0	8
1	0	0
1	0	0
0,4	0,0	0,2
1,6	0,0	1,0
13,3	0,6	40,6
0,9	0,0	0,7
1,8	0,0	0,3

0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
5	0	1
1	0	0
0	0	0
0	0	116
5	0	2
0	0	194
13	0	8
8	0	12
5	0	0
0	0	194
6,3	0,7	5,9
0,8	0,0	0,3

73	3	942
1100	10	1500
7%	30%	63%

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	0	0
2	0	4
3	0	3
2	0	0
0	0	0
2	0	1
0	0	194
9	1	53
1	0	1
2	0	0
0	0	0
0	0	0
0	0	116
5,0	0,4	1,1
0,1	0,0	194
0	0	0
8	0	38
0	0	0
5,4	0,3	4,5
4,4	0,1	2,8
0,1	0,0	193,9
6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	0,0
197	3	941
1100	10	1500
18%	30%	63%

--

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
8	0	2
2	0	1
3	0	4
1	0	0
2	0	0
2	0	1
0	0	194
13	1	41
0,4	0,0	0,2
0,1	0,0	116
0,0	0,0	0,0

5	0	1
2	0	2
0	0	0
0	0	194
0	0	0
12	1	6
75	0	30
0	0	0
1	0	1
8	0	1
2	0	2
1	0	1
0	0	0
19,8	0,8	2,0
3,4	0,4	3,1

152	4	592
1100	10	1500
14%	42%	39%

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
31	2	4
0	0	2
1	0	2
1	0	0
0	0	0
0	0	194
2	0	1
26,7	0,9	77,8
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
5	0	1
2	0	0
0	0	0
0	0	194
2	0	4
0	0	0
0	0	194
4	0	3
7	0	1
3	0	2
0	0	0
0	0	194
5,8	1,1	12,12
0,0	0,0	0
91	5	1080
1100	10	1500
8%	55%	72%

--

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	0	0
7	0	10
10	0	2
2	0	0
4	0	2
141	0	55
2	0	1
0	0	194
13	1	41
0	0	0
0	0	194
5,0	0,4	1,1
0,1	0,0	194
0	0	0
12	1	6
1	0	1
2	0	0
0	0	0
0	0	194
6,3	0,4	5,3
3,0	0,1	1,8
0,2	0,0	387,8
6,0	0,5	1,0
0,0	0,0	0,0

220	4	1097
1100	10	1500
20%	40%	73%

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
3	0	3
4	0	4

2	0	10
1	0	1
1	0	0
0	0	0
0	0	194
9	1	53
1	0	1
2	0	0
0	0	0
0	0	194
5	0	1
2	0	2
0	0	116
0	0	0
4	0	4
0	0	0
0	0	194
15	0	9
7	0	11
1	0	0
5	0	4
7,8	0,2	2,4
141,0	0,1	55,4

211	2	859
1100	10	1500
19%	21%	57%

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
13	2	7
3	0	3
1	0	1
2	0	0
5	0	8
0	0	0
2	0	1
0	0	194
26	1	77
5	0	1
2	0	0
0	0	0
0	0	194
12	1	6
2	0	22
141	0	55
0	0	194
1	0	1
4	0	4
5	0	8
0	0	776

6,0	0,4	0
0,0	0,0	0

231	5	1552
1100	10	1500
21%	54%	103%

--

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
7	0	0
4	0	4
3	0	4
2	0	0

141	0	55
0	0	0
2	0	1
0	0	194
9	1	53
1	0	0
1	0	0
1	0	2
0	0	116
5,0	0,4	1,1
0,1	0,0	194
0	0	0
3	1	6
2	0	2
0	0	78
7,2	0,4	39,8
4,1	0,1	6,3
2,3	0,0	0,4
0,2	0,0	15,0
4,8	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0

197	3	849
1100	10	1500
18%	30%	57%

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
31	2	4
1	0	7
3	0	4
1	0	0
0	0	0
0	0	194
2	0	1
4,7	2,1	39,8
0,9	0,0	0,7
1,8	0,0	0,3
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
5	0	1
0	0	116
0	0	0
8	0	38
0	0	0
4	0	3
7	0	1
2	0	1
0	0	0
0	0	194
9,6	0,2	2,4
0,0	0,0	0

82	6	608
1100	10	1500
7%	58%	41%

--

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	0	1
3	0	3
7	0	10
1	0	1
1	0	0
0	0	0
2	0	1

0	0	194
13	1	41
1	0	1
2	0	0
5	0	1
2	0	2
3	0	0
0	0	116
14	0	14
0	0	0
0	0	194
4	0	3
7	0	1
3	0	1
0	0	0
0,0	0,0	0
5,4	1,0	11,34

69	3	586
1100	10	1500
6%	36%	39%

--

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	1	53
0	0	0
0	0	194
3	1	2
141	0	55
1	0	1
5	0	1
0	0	116
0	0	0
14	0	14
0	0	4
4	0	3
8	0	12
3	0	1
0	0	0
0	0	0
6	0	0
193	3	457
1100	10	1500
18%	29%	30%

ES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	0	0
8	0	12
12	0	2
1	0	0
4	0	2
141	0	55
1	0	1
0	0	194
13	1	41
1	0	1
1	0	0
0	0	0

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
13	2	7
2	0	1
1	0	1
2	0	0
0	0	0
0	0	0
0	0	194
26,7	0,9	77,8
0,9	0,0	0,7
1,1	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0
0,1	0,0	193,9
5	0	1
0	0	116
0	0	0
3	1	6
0	0	194
4	0	3
8	0	12
0	0	776
7,8	0,2	2,4
0,0	0,0	0
75	4	1662
1100	10	1500
7%	45%	111%

--

TES		
CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1	0	0
1	0	1
2	0	3
2	0	0
0	0	0
2	0	1
0	0	194
9	1	53
0	0	0
0	0	116
12	1	3
141	0	55
1	0	1
1	0	0
0	0	0
0	0	194
6	0	27
0	0	0

0	0	194
9	0	1
2	0	2
1	0	1
0	0	0
4,8	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0

196	2	846
1100	10	1500
18%	24%	56%

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ARVEJAS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO

CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, Y PEPINO EN CUADRITOS
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE ZANAHORIA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO EN GOULASH
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA

DEBIDA	GRUPO III. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGUA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL

MENÚ No.

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
------------	--------------------	-----------------------

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE BLANQUILLOS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA VERDE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON MANGO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LIMON
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ

	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO ASADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA

VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
------------	--------------------	-----------------------

SOPA O CREMAS	SOPA	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA HAWAIANA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE LENTEJAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE AHUYAMA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO

	TUBERCULOS Y PLATANOS	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE ARVEJAS CON PAPA
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CERDO EN BISTEC
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PICO DE GALLO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE

AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

	TOTAL MENÚ
	RECOMENDACIÓN
	% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO FRITO
	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MAZAMORRA DE MAIZ
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA

ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:

No

GRUPO ÉTNICO

Sin Perter

MODALIDAD DE ATENCIÓN

Ración para P

TIPO DE COMPLEMENTO

Almuerzo

NIVEL

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.

18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
------------	--------------------	-----------------------

ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CREMA DE VERDURAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perter
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para P
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS
	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA CON TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA AGRIA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN

	% ADECUACIÓN
--	--------------

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA	
-------	--

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Perter
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para P
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	SOPA	SOPA DE GUINEO
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES. HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO
CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I, CEREALES RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS.	INCLUIDA EN
AZUCARES	GRUPO VI. AZUCARES	AZUCAR
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	ACEITE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM	

TOTAL MENÚ
RECOMENDACIÓN
% ADECUACIÓN

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ciencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	75
Sal	L015	0,5	0,5	0
Aceite de soya	D012	6,0	6	54
Tomate, crudo	B103	15,0	12	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3
Arveja seca, cocida sin sal	T002	40	40	55
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4
Ajo, crudo	B009	1	1	1
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55	55	194
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Aceite de soya	D012	6	6	54
Sal	L015	1	1	0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	80	105
Aceite de soya	D012	10,0	10	90
Tomate, crudo	B103	69,0	55,2	12,696
Cebolla cabezona, cruda	B027	37,0	35,15	14,06
Cilantro, crudo	B035	0,6	0,5	0,2
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Guayaba, madura, cruda	C031	86	64,5	50,31
EN LA CREMA				
Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39,7
Aceite de girasol				

		200 cc	200 cc	

		851
		2900
		29%

	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica
preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	75	60	44
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	38	30	48
Plátano hartón, verde, crudo	B092	29	20	33
Tomate, crudo	B103	12	10	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133
Tomate, crudo	B103	15	12	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	13	12	5
Aceite de soya	D012	10	10	90

Sal	L015	1	1	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
Sal	L015	1	1	0
Aceite de soya	D012	10	10	90
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	56	45	10
Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8
Pepino Cohombro, crudo	B077	33	25	3
Limón, crudo	C044	3	2	1
Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46
Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40
#¡REF!	G008	15	15	75
ANO		200 cc	200 cc	

		820
		2900
		28%

	MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

iencia Étnica
'reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	53	45	21
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	38	30	22
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Cilantro, crudo	B035	4	4	2
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112
Aceite de soya	D012	8	8	72
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
Sal	L015	0,3	0	0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Plátano hartón, verde, crudo	B092	118	80	133
Aceite de soya	D012	10	90	0
Tomate, crudo	B103	90	21	1
Cilantro, crudo	B035	4	2	0
Maracuyá, cruda	C056	202	65	39
Azúcar blanco, granulado	K003	10	40	0
EN LA CREMA				
ANO		200 cc	200 cc	

		922
		2900
		32%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Dieta Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	59	50	15
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10
Habichuela, cruda	B052	22	20	9
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15
Cebolla cabeza, cruda	B027	5	5	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133
Tomate, crudo	B103	14	11	3
Cebolla cabeza, cruda	B027	8	8	3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8,0	6,8	3,2
Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	62	62	230
Tomate, crudo	B103	12	10	2
Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	3
Sal	L015	1	1	0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	100	80	59
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Tomate, crudo	B103	62	50	11
Cebolla cabeza, cruda	B027	42	40	16
Cilantro, crudo	B035	7	6	3
Guayaba, pintona, cruda	C032	86,0	64,5	50,3

Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
I EL TUBERCULO				
ANO		200 cc	200 cc	

MATRÍCULA PRO

GOBERNACION DE RISARALDA

Reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	40	40	155
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	9
Tomate, crudo	B103	8	6	1
Cebolla cabeza, cruda	B027	6	6	2
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14	12	6
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111,2
Aceite de soya	D012	8	8	72,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	6	6	22
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0

Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	77
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	63	50	12
Pepino Cohombro, crudo	B077	48	36	5
Cilantro, crudo	B035	4	4	2
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	85,0	64,6	125,3
ANO		200 cc	200 cc	

		904
		2900
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

iencia Étnica

'preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)

Frijol blanco, crudo	T005	40	40	149
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	25	25	20
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	20	9
Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	0	0	0
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	J085	86	80	133
Aceite de soya	D012	8	8	72
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62,0	218,9
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	8	8	72
plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	80	105
Panela	K033	10	10	36
Repollo blanco, crudo	B099	71,0	49,7	19,9
Pepino Cohombro, crudo	B077	53,0	40	5,6
Cilantro, crudo	B035	3,0	4,0	1,8
Limón, crudo	C044	2,0	1,0	0,4
Lulo, crudo	C045	109,0	65,4	31,4
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
EN LA CREMA				
ANO		200 cc	200 cc	

		958
		2900
		33%

--

--

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	31,0	24,8	18,4
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	31,0	25	39
Plátano hartón, verde, crudo	B092	30,0	20	34
Tomate, crudo	B103	8,0	6,4	1,5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4,0	3,8	1,5
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Cilantro, crudo	B035	2,2	2,0	0,9
Cerdo, carne magra, cruda	F011	80,0	80,0	112,0
Tomate, crudo	B103	12,0	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	8,0	7,6	3,0
Aceite de soya	D012	8,0	8,0	72,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	6	6	22
Aceite de soya	D012	6	6	54
Sal	L015	1	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	35	35	28
Sal	L015	1	0	0
Repollo blanco, crudo	B099	71	50	20
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	92	70	136
Sal	L015	1	1	0
Panela	K033	25,0	25,0	91,0
Limón, crudo	C044	8,0	4,0	1,8
ANO		200 cc	200 cc	

		850
		2900
		29%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	59	50	15
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	38	30	22
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5
Cebolla cabeza, cruda	B027	8	8	3
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133
Tomate, crudo	B103	14	11	3
Cebolla cabeza, cruda	B027	7	7	3
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Aceite de soya	D012	6	6	54
Sal	L015	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62,0	218,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0

Aceite de soya	D012	6	6	54
Plátano hartón, verde, crudo	B092	118	80	133
Aceite de soya	D012	10	10	90
Tomate, crudo	B103	112,0	89,6	20,6
Cilantro, crudo	B035	6,0	5,4	2,4
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	108,0	64,8	37,6
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
EN LA CREMA				
ANO		200 cc	200 cc	

		912
		2900
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

iencia Étnica

reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Habichuela, cruda	B052	8	7	3
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Aceite de soya	D012	5,0	5,0	45,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3
Ajo, crudo	B009	1	0	1
Sal	L015	1	1	0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	80	80	64
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	11	11	55
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Pepino Cohombro, crudo	B077	73	55	8
Tomate, crudo	B103	37	30	7
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Naranja, cruda	C062	133,0	79,8	32,7
Panela	K033	10,0	10,0	36,4
I EL TUBERCULO				
ANO		200 cc	200 cc	

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148
Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	7	11
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Cebolla cabeza, cruda	B027	6	6	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1
Aceite de soya	D012	8	8	72,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	6	6	22
Aceite de soya	D012	6	6	54
Sal	L015	1	1	0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	80	105
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	65	52	12
Cebolla cabeza, cruda	B027	40	38	15
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Sal	L015	0,5	1	0
Maracuyá, cruda	C056	249,0	79,7	47,8
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
ANO		200 cc	200 cc	

		2900
		30%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

encia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	47	40	12
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16
Habichuela, cruda	B052	28	25	11
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	30	30	24
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62,0	218,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	80	80	64
Tomate, crudo	B103	14	11	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Aceite de soya	D012	8	8	72

Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	112,0	89,6	20,6
Cilantro, crudo	B035	4,0	3,6	1,6
Sal	L015	2,0	2,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	134,0	80,4	46,6
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
EN LA CREMA				
ANO		200 cc	200 cc	

		867
		2900
		30%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

iencia Étnica

'reparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)

Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	37,0	29,6	21,9
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	37,0	29,6	47,1
Plátano hartón, verde, crudo	B092	37,0	25,2	41,8
Tomate, crudo	B103	10,0	8,0	1,8
Cebolla cabezona, cruda	B027	6,0	5,7	2,3
Ajo, crudo	B009	1,1	1,0	1,5
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80,0	132,8
Tomate, crudo	B103	12,0	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	10,0	9,5	3,8
Aceite de soya	D012	4,0	4,0	36,0
Sal	L015	0,3	0,3	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	31	25	39
Aceite de soya	D012	10	10	90
Sal	L015	1	1	0
Repollo blanco, crudo	B099	71	50	20
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	40	19
Piña, cruda	C072	10	6	3
Crema de leche	G001	2	2	7
Guayaba, madura, cruda	C031	106,0	79,5	56,4
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15,0	74,9
INCLUIDA EN EL JUGO				
ANO		200 cc	200 cc	

		873
		2900
		30%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Presencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	40	40	155
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15
Tomate, crudo	B103	8	6	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14	12	6
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	7	7	26
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	80	80	64
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Sal	L015	1	1	0
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Tomate, crudo	B103	88	70	16
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10
Sal	L015	1	1	0
Lulo, crudo	C045	133,0	79,8	38,3
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
EL TUBERCULO				
ANO		200 cc	200 cc	

		816
		2900
		28%

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

Identidad Étnica

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Ahuyama, cruda	B006	59	50	15
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	44	35	26
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	74	124
Tomate, crudo	B103	10	8	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2
Sal	L015	0	0	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62,0	218,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)
Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148
Plátano hartón, verde, crudo	B092	25	17	28
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Sal	L015	1	1	0
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Res, carne magra, cruda	F099	80	80	111,2
Tomate, crudo	B103	12	9,6	2,2
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3,0
Aceite de soya	D012	8	8	72,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Plátano hartón, verde, crudo	B092	118	80	80
Aceite de soya	D012	10	10	90
Tomate, crudo	B103	62	50	11
Cebolla cabezona, cruda	B027	42	40	16
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Sal	L015	0,5	1	0
Guayaba, pintona, cruda	K032	106,0	79,5	62,0
Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	31,8
ANO		200 cc	200 cc	

		925
		2900
		32%

--

--

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

Presencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Arveja seca, cocida sin sal	T002	40	40	55
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14	12	6
Tomate, crudo	B103	8	6	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	J004	80	80	112
Tomate, crudo	B103	12	10	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Aceite de soya	D012	3	3	27
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3
Habichuela, cruda	B052	7	6	3
Sal	L015	0	0	0
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	100	80	59
Aceite de soya	D012	10	10	90
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	63	50	12
Cebolla cabezona, cruda	B027	42	40	16
Cilantro, crudo	B035	3	4	2
Limon, crudo	C044	2	1	0
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
Maracuyá, cruda	c056	249,0	79,7	47,8

ANO		200 cc	200 cc	
				788
				2900
				27%
			MATRÍCULA PRO	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA	
encia Étnica	
reparar en Sitio	

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	74	124
Aceite de soya	D012	10,0	10	90
Sal	L015	0,5	0,5	0
Maíz blanco, trillado	A046	30	30	107
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Panela	K033	4	4	15
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
Sal	L015	0	0	0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	80	64	47
Mantequilla	D015	4	4	30
Tomate, crudo	B103	62	50	11

Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	40	19
Cilantro, crudo	B035	3	4	2
Limón, crudo	C044	2	1	0
Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40
Lulo, crudo	C045	134	80	39
EN LA CREMA				
		200 cc	200 cc	

		889
		2900
		31%

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

iencia Étnica

'preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)

Ahuyama, cruda	B006	42	36	11
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14
Habichuela, cruda	B052	22	20	9
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	30	30	24
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Sal	L015	1	1	0
Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112
Tomate, crudo	B103	12	10	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Aceite de soya	D012	3	3	27
Sal	L015	1	1	0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62,0	218,9
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Aceite de soya	D012	8	8	72
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	77
Sal	L015	1	1	0
Tomate, crudo	B103	113	90	21
Cilantro, crudo	B035	3,0	2,7	1,2
Sal	L015	2,0	2,0	0,0
Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	134,0	80,4	46,6
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
EN LA CREMA				
ANO		200 cc	200 cc	

		755
		2900
		26%

--

MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

GOBERNACION DE RISARALDA

ciencia Étnica

Preparar en Sitio

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Lenteja común, cruda	T026	40	40	155
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16
Tomate, crudo	B103	12	10	2
Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	1	1	0
Sal	L015	1	1	0
Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50,4	75,1
Tomate, crudo	B103	14	11,2	2,6
Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	3,8
Aceite de soya	D012	8	8	72,0
Sal	L015	0,5	0,5	0,0
Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219
Aceite de soya	D012	8	8	72
Sal	L015	1	1	0
plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	80	105
Sal	D012	1	1	0
Tomate, crudo	B103	63	50	12
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	40	19
Sal	L015	2	2	0
Guayaba, pintona, cruda	K032	106,0	79,5	56,4
Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10,0	39,7
ANO		200 cc	200 cc	

		854
		2900

		29%
		MATRÍCULA PRO

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ciencia Étnica

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS
				(Kcal)
Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	50	30	38
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	15	15	12
Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3
Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2
Ajo, crudo	B009	1	1	2
Cilantro, crudo	B035	3	3	1
Sal	L015	1	1	0
Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86	80	133
Ajo, crudo	B009	1	0	1
Sal	L015	0	0	0
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	55	55	204
Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75
Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2
Ajo, crudo	B009	1	0	1
Sal	L015	0,5	0,5	0

Plátano hartón, verde, crudo	B092	80	80	64
Aceite de soya	D012	10	10	90
Sal	L015	1	1	0
Pepino Cohombro, crudo	B077	67	50	7
Tomate, crudo	B103	50	40	9
Cilantro, crudo	B035	2	2	1
Limón, crudo	C044	2	1	0
Mango Tommy Atkins, crudo	C052	105,0	79,8	154,8
Azúcar blanco, granulado	K033	10,0	10,0	39,7
I EL TUBERCULO				
ANO		200 cc	200 cc	

		858
		2900
		30%

--

--

MATRÍCULA PRO

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
6	5	0	27	1	78
0	0	0	0	0	194
0	6	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
3	0	9	10	1	1
0	0	3	3	0	3
3,9	4,0	5,8	141	0,1	55,35
0,1	0,0	0,7	2	0,0	0,4
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
4	0	44	5	0	1
0	0	1	2	0	3
0	6	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	24	2	0	4
0	10	0	0	0	0
0,4968	0,0552	2,2632	4,968	0,276	4,14
0,4921	0,03515	2,70655	8,436	0,10545	1,48
0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,08
0,5805	0,258	9,7395	10,32	0,1935	2,58
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0

21	32	114	223	3	739
102	97	406	1100	12	1500
20%	34%	28%	20%	27%	49%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1	0	9	8	0	8
0	0	11	5	0	5
0	0	8	2	0	8
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
17	7	0	9	1	54
0	0	0	1	0	1
0	0	1	3	0	1
0	10	0	0	0	0

0	0	0	0	0	194
4	0	50	6	0	1
0	0	0	0	0	194
0	10	0	0	0	0
1	0	8	4	0	7
0	0	0	0	0	194
0	0	2	4	0	3
0	0	2	5	0	1
0	0	1	4	0	1
0	0	0	0	0	0
1	0	9	8	0	3
0	0	10	0	0	0
4	4	6	141	0	55

25	28	112	65	3	677
102	97	406	1100	12	1500
25%	29%	28%	6%	22%	45%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	4	12	0	19
1	0	5	4	0	4
0	0	0	1	0	0
0	0	0	3	0	2
4	4	6	141	0	55
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
17	5	0	14	1	42
0	8	0	0	0	0
4	0	50	6	0	1
0	0	0	0	0	116
0	8	0	0	0	0
1	0	32	6	0	31
10	0	0	0	0	0
0	4	8	0	7	4
0	0	3	0	2	1
1	0	8	6	1	12
0	10	0	0	0	0
29	36	119	205	4	485
102	97	406	1100	12	1500
29%	37%	29%	19%	30%	32%

FESIONAL

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	3	10	0	1
0	0	2	6	0	8
0	0	1	8	0	1
0	0	3	3	0	3
0	0	0	1	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
17	7	0	9	1	54
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,8
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8	1	46	13	1	3
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	0	0	0	0	194
0	8	0	0	0	0
2	0	12	11	0	11
4	4	6	141	0	55
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	2	4	0	4
1	0	3	10	0	2
0	0	0	5	0	3
0,6	0,3	9,7	10,3	0,2	2,6

0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
34	29	103	242	3	543
102	97	406	1100	12	1500
33%	30%	25%	22%	27%	36%

FESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	0	24	20	3	11
0	0	2	2	0	2
0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0
0	0	1	3	0	5
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
17,4	4,6	0,0	4,8	2,2	40,8
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	0	45	5	0	1
1	0	4	1	0	0
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194

2	0	17	9	1	14
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	194
0	0	2	5	0	4
0	0	1	6	0	1
0	0	0	3	0	2
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
0,3	0,1	30,3	5,2	0,1	0

35	22	136	71	7	665
102	97	406	1100	12	1500
34%	22%	34%	6%	60%	44%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)

9	0	25	53	2	6
1	0	4	3	0	2
0	0	2	5	0	8
0	0	1	4	0	1
4	4	6	141	0	55
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
17	7	0	9	1	54
0	8	0	0	0	0
4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0	8	0	0	0	0
1	0	24	2	0	4
0	0	9	4	0	4
0,9	0,1	3,2	21,9	0,2	12,8
0,2	0,0	0,9	7,2	0,1	1,1
0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	1,4
0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
0,6	0,1	5,8	6,5	0,4	0,0
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0

37	29	131	267	6	461
102	97	406	1100	12	1500
36%	30%	32%	24%	48%	31%

--

FESIONAL	
----------	--

FESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	3	10	0	1
1	0	5	4	0	4
0	0	1	3	0	4
0	0	1	2	0	0
4	4	6	141	0	55
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
17	7	0	9	1	54
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	0	0	0	0	0
0	6	0	0	0	0
0	0	0	0	0	116
4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194

0	6	0	0	0	0
1	0	32	6	0	31
0	10	0	0	0	0
0,8	0,1	3,7	8,1	0,4	6,7
0,1	0,0	0,3	4,4	0,1	2,8
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194,0
1,1	0,1	8,1	6,5	0,5	1,1
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0

29	34	120	205	3	862
102	97	406	1100	12	1500
29%	35%	30%	19%	27%	57%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES

PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
8	1	45	13	1	3
0	0	3	2	0	1
0	0	1	3	0	4
0	0	1	2	0	0
0	0	1	3	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
17	5	0	14	1	42
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	0	45	5	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	8	0	0	0	0
2	0	14	10	1	5
3	3	4	103	0	41
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	1	10	0	1
0	0	1	3	0	2
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,6	0,2	7,0	26,3	1,0	2,7
0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9

36	22	133	205	5	618
102	97	406	1100	12	1500
35%	23%	33%	19%	40%	41%

FESIONAL

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	0	23	50	3	6
0	0	3	1	0	3
0	0	1	2	0	3
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	0	2	0	1
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
4	0	45	5	0	1
1	0	4	2	0	0
0	6	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	24	2	0	4
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	2	5	0	4
1	0	3	9	0	2
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1,2	0,4	9,9	7,2	1,4	14,94
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
23	29	125	116	7	1088

102	97	406	1100	12	1500
23%	30%	31%	11%	57%	73%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	2	8	0	0
0	0	3	9	0	14
1	0	2	10	0	2
0	0	1	2	0	0
1	0	5	4	0	2
4	4	6	141	0	55
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
17	5	0	14	1	42
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194
0	8	0	0	0	0
2	0	14	10	1	5
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	8	0	0	0	0

0	0	0	0	0	194
0,8	0,1	3,7	8,1	0,4	6,7
0,1	0,0	0,2	3,0	0,1	1,8
0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
1,4	0,1	10,1	8,0	0,6	1,3
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0

31	33	107	228	4	1685
102	97	406	1100	12	1500
31%	35%	26%	21%	35%	112%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)

0,6	0,0	4,5	4,1	0,1	4,1
0,3	0,1	11,1	4,7	0,1	5,2
0,3	0,1	9,9	2,0	0,1	9,6
0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
16,6	7,4	0,1	8,8	0,6	54,2
0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,7
0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	116,3
4	0	45	5	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	0	0	0	116
0	8	0	0	0	0
0	0	9	4	0	4
0	10	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	3	22	0	13
0	0	4	11	0	16
0	0	1	1	0	0
0	1	0	1	0	1
0,7	0,2	10,7	10,3	0,2	3,2
3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4

28	35	107	223	2	793
102	97	406	1100	12	1500
28%	36%	26%	20%	19%	53%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	0	24	20	3	11
0	0	3	3	0	3
0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0
0	0	1	3	0	5
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
6	5	0	26	1	77
4	0	50	6	0	1
1	0	5	2	0	0
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
2	0	14	10	1	5
4	4	6	141	0	55
0	0	0	0	0	194
0	0	0	1	0	1
1	0	3	6	0	5
0	0	2	6	0	8
0	0	0	0	0	388
0,7	0,1	7,1	8,0	0,5	0
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0

29	18	126	237	6	1143
102	97	406	1100	12	1500
28%	19%	31%	22%	54%	76%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	3	10	0	1
1	0	5	5	0	5
0	0	1	2	0	3
0	0	0	1	0	0
4	4	6	141	0	55
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
15	7	0	8	1	50
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	0	0	1	0	2
0	0	0	0	0	116
4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	0	23	50	3	6
0	0	7	1	0	7
0	0	1	3	0	4
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	0	2	0	1
17,4	4,6	0,0	4,8	2,2	40,8
0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,7
0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
4	0	50	6	0	1
0	0	0	0	0	116
0	8	0	0	0	0
1	0	18	2	0	3
0	10	0	0	0	0
0	0	2	4	0	4
1	0	3	10	0	2
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0,7	0,3	12,0	12,7	0,2	3,18
0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0
33	32	118	101	7	579
102	97	406	1100	12	1500
33%	33%	29%	9%	57%	39%

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
3	0	9	10	1	1
0	0	3	3	0	3
0	0	1	3	0	5
0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
17	5	0	14	1	42
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	3	0	0	0	0
4	0	50	6	0	1
0	0	1	2	0	2
0	0	0	3	0	0
0	0	0	0	0	116
2	0	12	11	0	11
0	10	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	2	5	0	4
1	0	3	10	0	2
0	0	0	3	0	1
0	0	0	0	0	0
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0
1,2	0,4	9,9	7,2	1,4	14,94

29	27	103	82	4	594
102	97	406	1100	12	1500
29%	28%	25%	7%	35%	40%

--

FESIONAL	
----------	--

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
15	7	0	8	1	50
0	10	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
3	0	23	3	1	2
4	4	6	141	0	55
0	0	4	2	0	2
4	0	50	6	0	1
0	0	0	0	0	116
0	8	0	0	0	0
1	0	10	9	0	9
0	3	0	1	0	9
0	0	2	4	0	4

0	0	4	11	0	16
0	0	0	3	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	10	0	0	0
1	0	7	8	0	0

29	33	116	196	3	460
102	97	406	1100	12	1500
28%	34%	28%	18%	26%	31%

--

FESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)

0	0	2	7	0	0
0	0	3	8	0	12
0	0	1	8	0	1
0	0	0	1	0	0
1	0	5	4	0	2
4	4	6	141	0	55
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	194
17	5	0	14	1	42
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	3	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	194
0	8	0	0	0	0
2	0	17	9	1	14
0	0	0	0	0	194
1	0	4	8	0	7
0,1	0,0	0,2	2,2	0,0	1,4
0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
1,4	0,1	10,1	8,0	0,6	1,3
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0

31	20	109	220	4	1691
102	97	406	1100	12	1500
31%	21%	27%	20%	35%	113%

--

FESIONAL

--

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
9	0	24	20	3	11
0	0	3	2	0	1
0	0	0	1	0	1
0	0	1	2	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
6,4	5,4	0,2	26,7	0,9	77,8
0,1	0,0	0,5	1,0	0,1	0,8
0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
4	0	50	6	0	1
0	8	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
1	0	24	2	0	4
0	0	0	0	0	194
0	0	2	5	0	4
0	0	4	11	0	16
0	0	0	0	0	776
0,7	0,2	10,7	10,3	0,2	3,18
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0
23	23	131	91	6	1673
102	97	406	1100	12	1500

23%	23%	32%	8%	48%	112%
-----	-----	-----	----	-----	------

FESIONAL

CALORÍAS Y NUTRIENTES					
PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
0	0	9	1	0	0
0	0	3	2	0	1
0	0	1	2	0	3
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	2	0	1
0	0	0	0	0	194
17	7	0	9	1	54
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	116
7	1	41	12	1	3
4	4	6	141	0	55
1	0	4	1	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194

2	0	14	10	1	5
0	10	0	0	0	0
0	0	0	0	0	194
0	0	1	9	0	1
0	0	2	4	0	3
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0,3	0,1	37,4	6,4	0,1	0,0
0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0

32	23	128	205	3	827
102	97	406	1100	12	1500
32%	23%	32%	19%	26%	55%

--

FESIONAL

#N/D

GRUPO DE EDAD

DEPARTAMENTO

GRUPO ÉTNICO

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPA DE LENTEJAS
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN PERICO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS MADURAS
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	PICO DE GALLO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA
AZÚCARES	AZUCAR

GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	0
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y PEPINO EN CUADROS
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE ZAHAHORIA
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO ASADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	AZUCAR
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPA O CREMAS	ARRACIRABA

SOPA O CREMAS	(SOPA DE CIDRA)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO
CEREAL	ESPAGUETTIS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
BEBIDA FRUTA	JUGO DE GUAYABA AGRIA
AZÚCARES	
GRASAS	
LÁCTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPAS DE LENTEJAS

ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CRIOLLA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO ,TOMATE Y CILANTRO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO
AZÚCARES	
GRASAS	
LECHE	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	OWIRRALET MOE BAKA (SOPA DE BANANO)
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO DESMECHADO

CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE LULO
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SANCOCHO
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO EN BISTEC
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA

VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DULCE CON MANGO
BEBIDA DE FRUTA	AGUA DE PANELA
AZÚCARES	PANELA
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE AHUYAMA
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUIADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL

AZÚCARES	
GRASAS	ACEITE
LACTEOS	LECHE
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPA DE PASTA
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO ASADO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS CREMOSAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
FRUTA	NARANJADA CON PANELA
AZÚCARES	PANELA
GRASAS	ACEITE

LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	FRIJOLES CON PRIMITIVO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS REVUELTOS
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS MADURAS
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CREMA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO ASADO
CEREAL	ARROZ BLANCO
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA GUISADA
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	CHUCULA

SOPAS	(BEBIDA DE PLATANO MADURO)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PALITOS DE YUCA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA HAWAIANA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE
AZÚCARES	
GRASAS	
LÁCTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPA DE LENTEJAS

ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO
CEREAL	ARROZ CON CABELLO DE ANGEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE ZANAHORIA Y TOMATE
FRUTA	JUGO DE LULO
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS O CREMA	CREMA DE AHUYAMA
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO
CEREAL	ARROZ BLANCO

CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MELADO CON PANELA
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA ROJA
FRUTA	JUGO DE MANGO
AZÚCARES	
GRASAS	
LÁCTEOS	INCLUIDO EN EL JUGO
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	FRIJOLES CON CHOCOLO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN BISTECK
CEREAL	ARROZ BLANCO

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
FRUTA	JUGO DE GUAYABA AGRIA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPAS DE ARVEJAS CON PAPA
ALIMENTO PROTEÍCO	CERDO EN BISTEC
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS

TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA A LA FRANCESA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PICO DE GALLO
FRUTA	JUGO DE MARACUYA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	MAZAMORRA DE MAIZ
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO FRITO
CEREAL	ARROZ BLANCO
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y CILANTRO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA
FRUTA	JUGO DE LULO
AZÚCARES	

GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	
COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS O CREMAS	CREMA DE VERDURAS
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADA
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCIDA
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	

FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	LENTEJAS GUISADAS
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS EN PERICO
CEREAL	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE
FRUTA	JUGO DE GUAYABA AGRIA
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

COMPONENTE	PREPARACIÓN
SOPAS	SOPAS DE GUINEO
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO DESMECHADO
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE
FRUTA	JUGO DE MANGO
AZÚCARES	
GRASAS	
LACTEOS	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	
FIRMA	

FORMATO GUÍA DE		
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO		
RISARALDA		
INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	
RAIZAL	ROM	
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja común, cocida, sin sal	5	8
Papa variedad cerosa, sabanera con cáscara, cruda	10	12
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	1
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Huevo de gallina, entero, crudo	56	56
Tomate, Crudo	13	13
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Aceite de soya	4	4
Arroz blanco,pulido,crudo	25	30
Zanahoria, sin cascara, cruda	6	6
Aceite de soya	3	3
Sal	1	1
Plátano hartón, maduro, crudo	84	97
Aceite de soya	6	8
Tomate, crudo	38	44
Cebolla cabezona, cruda	21	26
Cilantro, crudo	1	1
Limón, crudo	2	2
Guayaba, pintona, cruda	80	80
Azúcar, blanco granulado	8	8

Aceite, de girasol	10	13

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25	37
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	13	25
Plátano hartón, verde, crudo	15	29
Tomate, crudo	6	8
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Pollo pechuga con piel, cruda	54	54
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	3	4
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25	25
Sal	1	1
Tomate, crudo	25	28
Cebolla cabezona, cruda	16	20
Pepino Cohombro, crudo	20	25
Limón, crudo	2	2
Guayaba, madura, cruda	80	80
#iREF!	13	13
Azucar blanco, granulado	8	8
Aceite, de soya	7	9

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Zanahoria, sin cascara cruda	29	30
Papa varieda, cerosa sabanera, sin cáscara, cruda	19	19
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo carne, magra cruda	50	50
Arroz blanco, Pulido crudo	25	35
Platano Harton, verde crudo	74	88
Tomate, crudo	62	75
Cilantro, crudo	3	3
Maracuyá, cruda	186	186
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	7	12

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Guatila, sin cáscara, cruda	23	29
Maíz tierno, crudo	10	12
Cebolla cabezona, cruda	9	11
Cilantro, crudo	10	13

Aceite de soya	4	4
Sal	2	2
Ajo, crudo	1	1
Sal	1	1
Huevo de gallina entero, crudo	56	56
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	25	35
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	7	7
Sal	1	1
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	56	63
Leche de vaca, entera, en polvo	10	10
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Tomate, crudo	31	31
Cebolla cabezona, cruda	21	21
Limón, crudo	2	7
Cilantro, crudo	2	2
Guayaba, pintona, cruda	80	80
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	5	6

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja comun, cruda	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera con cáscara, cruda	15	12
Zanahoria, sin cascara cruda	9	8
Tomate, crudo	6	4
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2

Cebolla cabezona, cruda	4	4
Res, carne magra, cruda	50	50
Arroz blanco, pulido crudo	25	30
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	4	4
Papa variedad, harinosa criolla con cáscara, cruda	40	60
Cilantro, crudo	3	3
Sal	1	1
Pepino cohombro, crudo	27	27
Tomate, crudo	38	50
Mango tommy atkins, crudo	79	79
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de girasol	5	6

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Banano bocadillo, crudo	25	31
Zapallo, crudo	12	15
Zanahoria, sin cáscara, cruda	9	9
Cebolla cabezona, cruda	6	6
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	55

Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Plátano hartón, maduro, crudo	70	83
Panela	5	5
Pepino cohombro, crudo	26	40
Repollo blanco, crudo	43	43
Cilantro, crudo	3	3
Lulo, crudo	100	100
Azucar blanca, granulada	8	8
Aceite, de girasol	5	6

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Papa variedad, cerosa sabanera, con cascara cruda	25	19
Yuca colorada, sin cascara cruda	13	19
Platano harton, verde crudo	15	15
Tomate, crudo	6	5
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Cilantro, crudo	2	2
Ajo, crudo	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	5,5	6
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5	5
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20	20

Repollo, blanco crudo	21	21
Zanahoria, sin cascara cruda	18	18
Mango tommy atkins, crudo	53	53
Limon, crudo	6	6
Panela	10	10
Aceite, de girasol	7	9

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	24	30
Papa varieda, cerosa sabanera con cáscara, cruda	19	19
Zanahoria, sin cascara cruda	5	6
Cebolla cabezona, cruda	4	5
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Pollo, pechuga con piel cruda	54	54
Tomate, crudo	8	10
Cebolla cabezona, cruda	4	4
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Tomate, Crudo	63	75
Cilantro, crudo	4	5
Platano harton, verde crudo	73	88
Tomate de árbol amarillo, crudo	100	99

Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	8	10

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	20	30
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8	10
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	15
Cebolla cabezona, cruda	8	5
Habichuela, cruda	9	5
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
Zanahoria, sin cascara cruda	6	6
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50	60
Leche de vaca, entera, en polvo	7	7
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Pepino cohombro, sin cáscara	33	53
Tomate, crudo	31	25
Cilantro, crudo	2	2
Limon, crudo	2	2
Naranja, cruda	100	100
Panela	8	6
	5	5

--

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Fríjol bola roja, crudo	5	8
Banano bocadillo, crudo	6	6
Zanahoria, cruda	3	4
Cebolla cabezona, cruda	2	4
Ajo, crudo	1	1
Huevo de gallina, entero, crudo	56	56
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5	5
plátano hartón, maduro, crudo	70	84
Sal	1	1
Cebolla cabezona, cruda	38	45
Tomate, crudo	21	25
Cilantro, crudo	3	3
Maracuyá, cruda	189	190
Azúcar, blanco	6	6
Aceite, de soya	9	12

--

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	12	18
Zanahoria sin cascara, cruda	12	18
Habichuela, cruda	11	22
Cebolla cabezona, cruda	6	5
Papa variedad,cerosa sabanera sin cáscara, cruda	20	25
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cerdo carne magra, cruda	50	50
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Tomate. Crudo	62	75
Cilantro, crudo	2	2
Papa variedad, cerosa sabanera sin cáscara, cruda	20	40
Tomate. Crudo	8	12
Cebolla cabezona, cruda	6	7
Tomate de arbol amarillo, crudo	100	100
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	7	9

--

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
plátano hartón, maduro, crudo	28	35
Tomate, crudo	6	8

Cebolla cabezona, cruda	4	5
Sal	1	1
Pollo, pechuga con piel cruda	54	54
Tomate, pulpa	8	8
Cebolla cabezona	6	6
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	6
Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	25
Sal	1	1
Repollo blanco, crudo	35	45
Zanahoria, sin cáscara, cruda	28	26
Piña, cruda	8	10
Guayaba, madura, cruda	80	80
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Azúcar, blanco, granulado		
Aceite, de soya	8	11

--

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja, comun cruda	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera, sin cascara cruda	13	13
Tomate, Crudo	5	5
Cebolla cabezona, Cruda	2	2
Zanahoria, sin cascara, cruda	9	10
Cilantro, crudo	2	2
Ajo, crudo	1	1

Huevo de gallina entero, crudo	56	56
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	5	5
Papa variedad, cerosa sabanera sin cáscara, cruda	50	60
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Tomate, Crudo	44	56
Zanahoria, cruda	18	18
Cilantro, cruda	2	2
Lulo, maduro, pulpa	100	100
Azúcar, blanco, granulado	8	8
Aceite, de soya	3	3

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	29	30
Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	19	19
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	5
Cebolla cabezona, cruda	4	4
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Sal	1	1
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54
Tomate, crudo	8	8
Cebolla cabezona, cruda	6	4
Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	3
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35

Sal	1	1
Plátano hartón, maduro, crudo	70	83
Panela	4	4
Remolacha, sin cáscara, cruda	25	25
Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	20
Cebolla cabezona, cruda	5	5
Mango tommy atkins, crudo	80	79
Azúcar, blanco granulado	8	6
Aceite, de soya	3	3

--

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Frijol bola roja, crudo	5	8
Plátano hartón, verde, crudo	12	6
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	4
Maíz tierno, crudo	8	8
Cebolla cabezona, cruda	2	2
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Res, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	8	10
Cebolla cabezona, cruda	4	6
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35

Plátano hartón, verde, crudo	74	84
Tomate, crudo	31	44
Cebolla cabezona, cruda	26	26
Cilantro, crudo	3	3
Guayaba, pintona, cruda	80	80
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	9	14

--

M		
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Arveja seca, cocida sin sal	5	8
Papa variedad, cerosa sabanera sin cáscara, cruda	10	10
Zanahoria, sin cascara cruda	8	8
Tomate, crudo	5	6
Cebolla cabezona, cruda	2	2
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	2	2
Cerdo, carne magra, cruda	56	56
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	5,5	6
Arroz blanco, pulido crudo	20	30
Zanahoria, sin cascara cruda	5	3
Habichuela, cruda	5	3

Papa variedad, cerosa sabanera, sin cascara cruda	62	75
Cebolla cabezona, cruda	21	25
Tomate, crudo	28	45
Cilantro, crudo	3	3
Maracuyá, cruda	189	189
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	11	13

--

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Maíz blanco, trillado	10	10
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Panela	4	5
Pollo, pechuga con piel, cruda	54	54
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Tomate, crudo	35	38
Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	35
Cilantro, crudo	3	3
Papa común, sin cáscara, cruda	63	75
Mantequilla	2	2
Lulo, crudo	100	100
Azúcar, blanco granulada	8	8

Aceite, de soya	11	13
-----------------	----	----

--	--

--

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Ahuyama, cruda	18	18
Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	18
Habichuela, cruda	22	17
Cebolla cabezona, cruda	4	4
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	20	15
Leche de vaca, entera, en polvo	13	13
Cilantro, crudo	2	2
Sal	1	1
Cerdo, carne magra, cruda	50	50
Tomate, crudo	10	10
Cebolla cabezona, cruda	5	3
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Sal	1	1
Papa variedad, harinosa criolla con cáscara, cruda	50	60
Tomate, crudo	62	75
Cilantro, crudo	3	3
Tomate de árbol amarillo, crudo	100	100
Azúcar, blanco granulado	6	8
Aceite, de soya	6	6

--

--	--

Haira E Cardenas D.

M

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO
	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)
Lenteja común, cruda	5	8
Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	8	10
Tomate, crudo	6	8
Cebolla cabeza, cruda	6	6
Ajo, crudo	1	1
Cilantro, crudo	1	1
Sal	1	1
Huevo de gallina, entero, crudo	56	56
Tomate, crudo	10	12
Cebolla cabeza, cruda	5	6
Sal	1	1
Arroz blanco, pulido crudo	25	35
Sal	1	1
plátano hartón, maduro, crudo	70	83
Sal	1	1
Zanahoria, sin cascara cruda	31	38
Tomate,crudo	31	35
Guayaba, pintona, cruda	80	80
Azúcar, blanco granulado	8	8
Aceite, de soya	5	7

M

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

	OPERADOR	
	MUNICIPIO	

MENÚ No. 1

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	Colocar en agua desde el día anterior las Una vez cocida la papa y la arveja, Licua disolver la leche y Mezclar con la crer
12	19	25	
13	15	15	
1	1	1	
2	2	2	
6	6	10	
56	56	56	Pele, Lave y Desinfecte las verduras (Tor la cebolla, aceite y lleve a fuego medio, este a buen
13	13	15	
5	5	8	
4	5	6	
40	46	55	En una olla vierta el agua que necesi zanahoria, rallela y añadala junto con hirviendo, revuelva periodicamente,
7	10	7	
3	5	6	
1	1	1	
97	111	111	Se lavan y pelan los platanos se realiza e luego
10	10	10	
50	50	69	Lave y desinfecte previamente las verd cabezona en cuadros pequeños, pique
26	32	37	
1	1	1	
2	2	2	
86	86	86	Lave, Desinfecte y pele la fruta, e
8	10	10	

17	20	22	añadido a las preparaciones que

--

MENÚ No. 2

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
37	50	75	Pelar, lavar y picar los tuberculos (Papa, los condimentos naturales (Ajo, cebolla los demas ingredientes, dejar cocinar p desleidos. Agre
37	50	38	
37	37	29	
6	12	12	
1	1	1	
2	2	2	
5	8	10	
96,8	70	86	La pechuga una vez cocinada en el agua en cuadritos se le realiza un guiso con e evitar el maxim
12	12	15	
5	8	13	
1	1	1	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita p hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
25	35	40	Lavar y desinfectar la papa criolla, e iniciando a a
1	1	1	
28	36	56	Lave Pele y desinfecte previamente las v y cel
25	22	21	
25	26	33	
2	2	3	
80	86	87	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la lic
13	15	15	
8	10	10	
12	16	20	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 3			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
41	45	53	Lavar y desinfectar la zanahoria, pelar la papa y la zanahoria, licuar, no colar y leche y mezclar con la crema, rev
25	31	38	
6	6	6	
13	15	15	
1	1	1	
2	4	4	
1	1	1	
90	65	80	Adobe el cerdo con sal y ajo. En un sa añada la carne de cerdo ya porcionada
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita deje hervir. Lave el arroz e immediatar fuego, ta
88	103	118	Pelar el platano y picar en rodajas delg platano y dejar has
81	88	112	Lave Pele y desinfecte previamente el tomate en cuadritos o rodajas, pica
3	3	4	
189	202	202	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la lic
8	10	10	
14	18	26	añadido a las preparaciones que l

MENÚ No. 4			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
35	47	59	Se pone a hervir agua con aliños (cebi trochitos y el maíz chéncolo. Se le puede
12	24	24	
11	17	22	
25	25	25	

4	5	5	trochos y el maíz choclo. Se le puede «
2	3	2	
1	1	1	
1	1	1	
56	56	56	lavar y desinfectar los huevos coloca minutos, dejar re
40	56	62	En una olla coloque a cocinar las pastas y protocolo de desinfeccion el tomate y la
12	12	12	
7	7	7	
1	1	1	
75	88	100	Lave muy bien las papas y retirele la piel olla con un poco de agua y sal a cocinar le agrega la leche y se deje por unos m
10	10	1	
1	1	1	
2	2	2	
40	50	62	Lave y desinfecte previamente las verd cabezona en cuadros pequeños, pique f
35	32	42	
7	7	7	
2	2	2	
80	86	86	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	10	
6	10	16	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 5			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	<p>En una olla dejar las lentejas en remojo por 12 horas. Lavar bien las lentejas (votar el agua de remojo), tapar y cocinar a fuego medio. Agregar las verduras y pelar en una tabla porcionada en cubitos bien definidos y pequeños. (Reservar la papa cocida para el necesario) deje hervir a fuego medio por 15 minutos.</p> <p>c</p>
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	
25	25	15	
12	12	14	
6	6	8	
1	1	1	
3	3	3	

4	6	6	
90	65	80	Lavar la carne, adobarla con ajo y sal, y asarla hasta
40	56	56	En una olla o caldero agregue aceite y las tazas de agua por una taza de arroz) añada revuelva periódicamente, al sec
6	8	6	
60	70	80	lavar y picar la papa ponerla a cocinar con para hacerla pure y final
3	3	3	
1	1	1	
34	40	48	Lave y desinfecte previamente las verduras cuadros pequeños, en un recipiente
50	50	63	
85	85	85	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la licu
8	10	8	
6	10	16	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 6			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
38	50	56	Se cocina el banano en trocitos con la a se le adiciona la carne
20	23	25	
10	12	23	
10	10	16	
3	4	4	
1	1	1	
90	78	86	Se pone a cocinar la carne de cerdo e coccion se deja enfriar y se esmec

46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita para hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
83	97	111	Se lavan y pelan los platanos se colocan
8	10	10	
40	40	53	se lavan y desinfectan las verduras si
45	57	71	
3	3	3	
100	108	109	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la licuadora
8	10	10	
6	10	16	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 7			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
19	31	31	Pelar, lavar y picar los tuberculos (Papa, los condimentos naturales (Ajo, cebolla esten blandos pero no des
19	31	31	
22	37	30	
5	7	8	
3	4	4	
2	2	2	
1	1	1	
90	65	80	En una tabla pique la carne de cerdo porcionelos en rodajas finas, añadale la cebolla y la carne de cerdo, cuando este caliente añada la carne de cerdo y la cebolla y verifique c
12	15	14	
6	6	8	
41	56	56	En una olla o caldero agregue aceite y las tazas de agua por una taza de arroz) añada la carne de cerdo y la cebolla y revuelva periodicamente, al sec
5	5	6	
20	30	35	Pelar, lavar y porcionar las papa, coclocas

43	43	71	Se lavan desinfectan y pelan las ver
35	35	35	
79	79	92	
6	8	8	Se pone a desleir la panela desde e
12	15	25	
8	9	14	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 8			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
41	53	59	Lave todos los ingredientes y pelelos; l fuego medio. Mientras tanto en otra olla vaya añadiendole el ajo previamente ma la ahuyama y en una sola olla integre la para que espese
25	31	38	
7	10	12	
5	8	8	
13	15	15	
1	1	1	
2	2	2	
68	70	86	Lave y desinfecte el tomate y la ceboll cocción a fuego alto en poca cantidad de las verduras y el aceite y lleve a fuego ba al gr
13	14	14	
5	7	7	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita p hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
81	88	112	Lave y desinfecte el tomate y el cilan ag
5	6	6	
88	95	118	Pelar el platano y picar en rodajas delg platano y dejar has
83	109	108	Lave, desinfecte y pele la fruta, en la lic

10	10	10	
14	18	22	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 9

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
40	50	60	
20	20	20	
12	12	12	En una olla, coloque la papa, la zanahor a fuego medio, despues de 10 min agre cocidos. Ag
6	6	8	
7	7	8	
2	2	2	
1	1	1	
90	65	80	Se retiran las partes grasas de la carne, asar c
1	1	1	
40	50	56	En una olla o caldero agregue aceite y la vierta el agua que necesita para el arroz inmediatamente añada al agua hirvienc
6	6	7	
60	65	80	Lave muy bien las papas y retirele la piel olla con un poco de agua y sal a cocinar le agrega la leche y se deje por unos m
7	7	11	
1	1	1	
2	2	2	
60	60	73	Se lavan y desinfectan el tomate
25	31	37	
2	2	2	
2	2	2	
100	108	113	Lave y pele la fruta, en la licuadora añad
8	10	10	
5	10	10	añadido a las preparaciones que

--	--

--

--

ÍTEM No. 10

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar los frijoles en remojo d (votar el agua de remojo), tapar y dejar tabla porcionadora picar finamente el zanahoria muy menuda. (Reservar). L necesario) deje hervir a fuego medio c
8	8	10	
5	5	8	
4	4	6	
1	1	1	
56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos vertirlos e sarten con un minimo de aceite agregarl
1	1	1	
40	50	56	En una olla o caldero agregue aceite y lc tazas de agua por una taza de arroz) añ revuelva periodicamente, al sec
6	6	6	
84	90	111	Se lavan y pelan los platanos se realiza e luego
1	1	1	
50	50	65	Lavar y desinfectar la cebolla cabezona, lava y desinfecta el tomate, se corta e vinagi
25	32	40	
3	3	3	
190	202	249	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	8	
16	20	22	añadido a las preparaciones que

--

--

--

ÍTEM No. 11

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
24	35	47	Lavar y desinfectar las verduras, pelar la papa y las verduras, licuar, no colar y ver leche y mezclar con la crema, re
24	29	41	
22	28	28	
5	8	8	
30	30	30	
13	15	15	
1	1	1	
2	3	3	
63	65	80	Adobe la carne de cerdo con sal y el ajo. la carne de cerdo y deje cocinar por
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita para hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
81	88	112	Lave y desinfecte el tomate y el cilantro
2	4	4	
60	65	80	Se lavan las papas y se colocan a cocinar tomate y la cebolla, se picar
12	13	14	
7	8	8	
100	109	134	Lave y pele la fruta, en la licuadora añada
10	10	10	
11	18	24	añadido a las preparaciones que

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
42	48	55	Se retira la cáscara de los plátanos, se cocinan que estén totalmente blandos. Se retiran
10	12	15	

6	8	10	nuev
1	1	1	
68	70	86	
10	10	12	se toma la pechuga cocinada en la p sofriendo hasta te
8	8	10	
40	50	56	En una olla o caldero agregue aceite y la vierta el agua que necesita para el arroz inmediatamente añada al agua hirvienc
7	7	7	
25	31	31	Se lava la yuca se pela y se cocloca en enfrie y se ralla, una vez rallada se c previamente calentad
1	1	1	
45	50	71	Se lleva al fuego una olla con abunda hervido, se deja en el fuego por un minu lleva a fuego lento con el azúcar, dejai enfriar. Revolver la zanahoria previamer
30	30	47	
10	15	10	
80	86	106	
13	15	15	Lave y pele la fruta, en la licuadora a
13	19	22	añadido a las preparaciones que

IENTÚ No. 13

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	
25	25	25	
6	8	8	En una olla dejar las lentejas en remc lentejas (votar el agua de remojo), tapa y en una tabla porcionadora picar finam la zanahoria muy menuda. (Reservar necesario) deje hervir a fuego medio c
4	4	6	
12	18	14	
2	2	2	
1	1	1	

56	56	56	lavar y desinfectar los huevos coloca minutos, dejar re
46	50	62	En una olla o caldero agregue aceite y l tazas de agua por una taza de arroz) añ revuelva periodicamente, al sec
7	6	7	
65	65	80	lavar y picar la papa ponerla a cocinar cu para hacerla pure y finalmen
13	15	15	
62	62	88	Se lava y desinfecta las verduras se cort
18	23	24	
2	2	2	
100	109	133	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	10	
3	5	8	añadido a las preparaciones que lo

MENÚ No. 14			
PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
59	59	59	Lave todos los ingredientes y pelelos; l fuego medio. Mientras tanto en otra olla vaya añadiendole el ajo previamente ma la ahuyama y en una sola olla integre la para que espese
38	38	44	
7	6	8	
6	6	6	
13	15	15	
1	1	1	
65	70	80	Se retiran las partes grasas de la pechug hasta que este bien cocido
10	8	10	
8	4	8	
5	5	5	
1	1	1	
40	56	62	En una olla vierta el agua que necesita pa hervir. Lave el arroz e inmediatamente

1	1	1	nervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
83	90	111	Se lavan y pelan los platanos se colc
5	5	5	
25	56	62	Se lava y se desinfectan las verduras (Za se cortan en cuadritos junto c
10	18	47	
5	5	5	
80	85	105	Lave y pele la fruta, en la licuadora i
8	8	8	
3	5	8	añadido a las preparaciones que

MENÚ No. 15

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar los frijoles en remojo d (votar el agua de remojo), tapar y dejar tabla porcionadora picar finamente, pequeños. (Reservar). Luego al bajar l hervir a fuego medio, cuando este cocic
21	25	25	
12	12	12	
10	10	10	
4	4	4	
1	1	1	
2	2	2	
1	1	1	
63	65	80	Se retiran las partes grasas de la carne tomate y aceite i
12	12	12	
8	8	8	
1	1	1	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita pa hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y

84	95	118	Lave el platano pelelo y porcionelo, en u y se vuelven a incorpor
45	50	62	Lave y desinfecte el tomate, la cebolla
35	32	42	
3	3	3	
80	86	106	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	8	
16	20		añadido a las preparaciones que



MENÚ No. 16

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar las arvejas en remojo d (votar el agua de remojo), tapar y dejar tabla porcionadora picar finamente la es pequeños. (Reservar). Luego al bajar la p a fuego medio, cuando este cocido y bla
25	25	25	
12	12	14	
8	8	8	
3	3	4	
1	1	1	
2	2	2	
90	56	56	En una tabla pique la carne de cerdo porcionelos en rodajas finas, añadale la medio, cuando este caliente añada la car verifique q
12	15	14	
6	6	8	
40	50	62	En una olla vierta el agua que necesi zanahoria, rallela, desinfecte tambien l arroz e inmediatamente añada al agu
7	7	7	
7	7	7	

75	81	100	Pelar la papa y partir según el gramaje p
25	32	42	Lavar y desinfectar las verduras (Tomat
50	50	63	
3	3	3	
189	202	249	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	10	10	
14	15	18	añadido a las preparaciones que



PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
20	25	30	Se lava el maiz, en una olla con agua se
13	15	15	
5	2	4	
68	70	80	Se porciona la pechuga de acuerdo a las
1	1	1	
46	56	62	En una olla vierta el agua que necesita pa hervir. Lave el arroz e inmediatamente tape y
45	50	62	Lave y desinfecte previamente las verd pequeños, y ralle la zanahoria en un r
35	35	47	
3	3	3	
75	75	80	Lavar y pelar las papas, coloquelas a coc homogenea añad
4	4	4	
100	108	134	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	8	10	

13	19	22	añadido a las preparaciones que

--

RECETA No. 18

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
24	35	42	Lavar y desinfectar las verduras, pelar la papa y las verduras, licuar, no colar y v leche y mezclar, revolver
24	35	35	
22	33	22	
4	6	6	
30	30	30	
13	15	15	
2	2	2	
1	1	1	Se retiran las partes grasas de la carne parte de sal. Aparte se prepara el g
63	65	80	
12	12	12	
6	6	6	En una olla vierta el agua que necesi zanahoria y las habichuelas, piquelas fi añada al agua hirviendo, revuelva perio
46	56	62	
1	1	1	Pelar, lavar y porcionar las papa, cocloca
60	65	80	
81	88	113	Lave y desinfecte el tomate y el cilan ag
3	3	3	
101	109	134	Lave y pele la fruta, en la licuadora ;
8	10	10	
6	10	11	añadido a las preparaciones que

MARIA EUGENIA CARDENAS DURANGO

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
25	25	40	En una olla dejar las lentejas en remojo, lavar y desinfectar las lentejas (votar el agua de remojo), tapar la olla y hervir a fuego medio. (Reservar). (necesario) deje hervir a fuego medio.
20	20	20	
12	12	12	
8	8	8	
1	1	1	
1	1	1	
1	1	1	
56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos vertirlos e rallar el tomate y la cebolla en un sartén y dejarlos cocinar a fuego medio.
12	14	14	
8	10	10	
1	1	1	
40	56	62	En una olla vierta el agua que necesite la zanahoria y las habichuelas, píquelas finas y añada al agua hirviendo, revuelva por 10 minutos.
1	1	1	
83	90	111	Se lavan y pelan los plátanos se colocan en una olla y se cocinan a fuego medio.
1	1	1	
44	50	63	Lave y desinfecte previamente las verduras y ralle la zanahoria en un rallador.
35	35	47	
80	87	106	Lave y pele la fruta, en la licuadora añada la fruta y licue a velocidad alta.
8	10	10	
7	10	16	añadido a las preparaciones que se van a servir.

##

PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
50	50	50	Pelar, lavar y picar los tuberculos (Papa) condimentos naturales (Ajo, cebolla etc) demas ingredientes, dejar cocinar por desleidos. Agre
10	10	15	
7	8	8	
6	8	6	
1	1	1	
3	3	3	
1	1	1	
54	70	86	La pechuga una vez cocinada en el agu se le realiza un guiso con el tomate y maximo co
1	1	1	
1	1	1	
30	45	55	En una olla vierta el agua que necesita p picada y cocinada con la leche y deje u
13	15	15	
2	2	2	
5	5	5	
1	1	1	
1	1	1	
60	65	90	Se lavan y pelan los platanos se realice e luego
1	1	1	
50	66	67	Se lavan y desinfectan la zanahoria, tr
25	25	50	
2	2	2	
79	85	105	Lave y pele la fruta, en la licuadora
8	8	10	
10	10	10	añadido a las preparaciones que

	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>se arvejas, pelar la papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, r, no colar y volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño na, revolver constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.</p>		
<p>mate y cebolla) En una tabla piquelas o rallelas. En un sartén añada el tomate y revuelva hasta que se frian y añada los huevos previamente batidos, una vez terminado de cocción baje del fuego y sirva caliente.</p>		
<p>ta para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) Lave y desinfecte la el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>el corte de tajadas, en un Sartén se coloca aceite a calentar a término medio y se frien las tajadas hasta que estén doradas.</p>		
<p>uras según Protocolo de Limpieza y Desinfección. Corte el tomate y la cebolla : finalmente el cilantro en un recipiente mezclar las verduras, añadir el limón, revolver y servir.</p>		
<p>n la licuadora añada la fruta, el azúcar y el agua, licue, cuele y sirva frío.</p>		

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
Añadida en la crema de arvejas		
	MND	
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>platano y yuca). En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar etc) y el pollo, cuando ya haya cocinado el pollo (pechuga) por 30 mn agregar or otros 30 mn mas o hasta que la papa, yuca y platano esten blandos pero no egue el cilantro (previamente lavado) y Sirva caliente</p>		
<p>del sancocho, se saca aparte y se condimenta con el ajo triturado, se porciona el tomate y la cebolla se revuelve bien con una cuchara (no con las manos para o contacto), se le adiciona sal al gusto antes de servir.</p>		
<p>ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje e añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, r deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>n una olla colocar la papa con poca agua y sal, dejar cocinar hasta que este blandar, escurrir el agua. retirar del fuego y servir.</p>		
<p>verduras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Cortar el pepino, tomate bolla en cuadros agregar sal, limon y servir</p>		
<p>uadora añada la fruta, el azucar y la leche que se requiera, licue, cuele y sirva frío.</p>		
lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
Incluida en el jugo de fruta		
	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>a papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, una vez cocida volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño disolver la volver constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.</p>		
<p>sarten o plancha añade el aceite y lleve a fuego medio, cuando este caliente y deje cocinar por ambos lados, verifique que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.</p>		
<p>para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añade el aceite y la sal, mente añade al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el se y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>adas, en un sarten colocar aceite a fuego alto cuando este caliente agregar el ta que quede dorado y crocante, retirar, escurrir y servir.</p>		
<p>l tomate y el cilantro, según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Cortar el ar finamente el cilantro mezclar con el tomate agregar sal, limon y servir</p>		
<p>uadora añade la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.</p>		
<p>lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional</p>		
<p>Incluida en la crema de zanahoria</p>		
	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		

olla, cilantro y aceite). Cuando haya hervido se le adiciona la cidra picada en agregar huevos batidos o servir a parte cocidos Se deja en el fogón hasta que

agregar nuevos batidos, o servir a parte cocidos se deja en el fogon hasta que esté lista la preparación para servir.

r en aguan que cubra el total de los huevos y dejar hervir no por mas de 20
deposar y quitar las cascar añadir un poco de sal y servir.

/ añadales sal, hasta que esten al dente, previamente , pele y desinfeste segun
i cebolla y haga un guiso con ellos, una vez esten cocidas las pastas agregueles
el guiso y sirva caliente.

, proceda a picarlas en las porciones que desee o necesite y coloquelas en una
por unos minutos, una vez cocidas no muy blandas se colocan en una sarte se
inutos a fuego bajo , finalmente servir caliente y agregarle cilantro finamente
picado solo las hojitas.

uras según Protocolo de Limpieza y Desinfeccion. Corte el tomate y la cebolla
inamente el cilantro en un recipiente mezclar las verduras, añadir el limon y el
cilantro revolver y servir.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

Añadida en el tuberculo

MND

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ojo desde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añada las
ar y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar y desinfectar todas las
adora picar finamente, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos
r). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (si es
, cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje
ocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

porcionarla y en un sarté a fuego medio colocar aceite una mínima cantidad y que este bien cocida y finalmente servir caliente.

los fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 da la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, arse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

ando este en su punto de coccion bajarla del fuego escurrir el agua macerarla mente agreguele el cilantro finamente picado y sirva caliente

ras según protocolo de limpieza y desinfeccion. Corte el tomate y el pepino en : mezclar las verduras, añadir el limon, el cilantro y la sal, revolver y servir.

adora añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	
--	-----	--

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

huyama también picada en trocitos en suficiente agua. Cuando este hirviendo e desmechada, finalmente se le agrega sal y limon al gusto.

en trozos, con los adobos y la sal una vez este bien cocida se saca del agua de ha con un tenedor para evitar que haya un alto contacto con las manos.

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, / deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

ocan en poco agua a sudar con la panela hasta que esten blandos se sirven

e realiza el corte adecuado, se agraga el aderezo y se sirve de forma rapida

adora añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

incluida en la crema

	MND	
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
platano y yuca). En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar etc) y, dejar cocinar por otros 30 mn mas o hasta que la papa, yuca y platano leidos. Agregue el cilantro (previamente lavado) y Sirva caliente.		
en los tamaños indicados, aparte lave y desinfecte el tomate y la cebolla y a sal y ajo a la carne para adobarla . En una olla añada el aceite y lleve a fuego rne de cerdo por encima el tomate y la cebolla y deje cocinar por ambos lados, que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.		
os fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 ida la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, arse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.		
irlas a cocinar con la sal al gusto dejar en el punto de coccion y servir calientes.		

duras (Repollo y zanahoria) y el mango, se pican y/o rayan, se mezclan los ingredientes y se sirve.

l día anterior y se reserva en la nevera, antes de servirla añadale el limon.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	
--	-----	--

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

En una olla pique la ahuyama en láminas muy delgadas, añada agua y lleve a ebullición. En otra olla pique en rodajas la cebolla, el cilantro lleve a fuego y añada el aceite y sofria y picado, sofria por 5 minutos y baje. (licue con poca agua y reserve) luego licue las mezclas y añada sal, deje hervir. Aparte deslia la leche y añadala a la crema. Deje hervir hasta que todo este cocido. Sirva caliente.

a. En una tabla pique la pechuga en los tamaños indicados en crudo y lleve a ebullición con agua. En la tabla de verduras pique finamente las verduras. En una olla añada el aceite y la sal, deje calentar. Añada la pechuga previamente cocida (escurrida, con poca agua) y revuelva, añada la sal. Sirva caliente.

Para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje calentar. Añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

El cilantro, lo puede picar en rodajas o en cuadros pequeños y finalmente sirvalos agregando el cilantro finamente picado.

Para las papas, en un sartén colocar aceite a fuego alto cuando este caliente agregar el papas, hasta que quede dorado y crocante, retirar, escurrir y servir.

Para la ensalada, en una ensaladera añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva

IIIU.		
lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
Incluida en la crema		
	MND	
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ia, la habichuela lavadas y desinfectadas y previamente picada y la sal. Cocine ague la pasta para sopa y deje cocinar hasta que todos los ingredientes esten gregue la cebolla picada finamente Sirva caliente.		
, se cocina con cebolla y parte de sal. Yse coloca en un sarten o plancha para con aceite cuando este listo , Servir caliente.		
zanahoria previamente lavada, desinfectada y rallada hasta que se dore, luego (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada la sal, deje hervir. Lave el arroz e do, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.		
l, proceda a picarlas en las porciones que desee o necesite y coloquelas en una por unos minutos, una vez cocidas no muy blandas se colocan en una sarte se inutos a fuego bajo, finalmente servir caliente y agregarle cilantro finamente picado solo las hojitas.		
: y el pepino, se cortan en rodajas o en cuadros se agrega sal y limón.		
a la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.		
lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		

	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>esde el día anterior. En una olla apresión con agua hirviendo añadir los frijoles pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una l cilantro y la cebolla; el platano en cubos bien definidos y pequeños, rallar la .uego al bajar la pitadora, añada el platano y la zanahoria y más agua (sie es , cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje ocinar por 5 minutos más. Sirva caliente</p>		
<p>en una paila y batirlos hasta que queden homogeneos la yema y la clara, en un os y dejarlos cocinar hasta que esten en su punto y finalmente servir calientes</p>		
<p>os fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2 ida la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo, arse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>el corte de tajadas, en un Sarten se coloca aceite a calentar a termino medio y se frien las tajadas hasta que esten doradas.</p>		
<p>cortarla en láminas, agregar sal y agua por 15 minutos para eliminar ácido. Se en rodajas. Se mezcla el tomate en rodajas y la cebolla en láminas, se añade re, sal y cilantro finamente picado y se sirve.</p>		
<p>añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.</p>		
<p>lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional</p>		

	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, una vez cocida la volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño disolver la la volver constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.		
. En una olla añada el aceite y lleve a fuego medio, cuando este caliente añada r ambos lados, verifique que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente.		
ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, r deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.		
tro, lo puede picar en rodajas o en cuadros pequeños y finalmente sirvalos ,regandoles el cilantro finamente picado.		
r con cascarras, se dejan cocinar hastar estar blandas, se lavan y desinfectan el y y se sofrien en aceite, se añade este guiso a las papas y se sirven.		
a la fruta, el azucar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.		
lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
	MND	
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
ortan en trozos y se ponen a cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta n del fuego y se macera hasta lograr una consistencia espesa. Se pone al fuego		

amente por 15 minutos más. Se sirve frío o caliente al gusto.

orciones a servir y se lava y desinfecta las verduras para el guiso, picando y termino adecuado, luego se añade a la pechuga y se sirve

zanahoria previamente lavada, desinfectada y rallada hasta que se dore, luego (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada la sal, deje hervir. Lave el arroz e do, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente..

una olla con agua y sal acocinar, una vez este cocida se reserva hasta que se conviene como en una masa se arman los palitos y en un sarté con aceite o se van añadiendo hasta que se doren y se sirven calientes.

nte agua. Se pica finamente el repollo, y se agrega al agua cuando ésta haya rto aproximadamente, se cuele y se deja secar. Se pica la piña en cuadritos, se ndo en el fuego hasta que la piña esté en almíbar, retirarla del fuego y dejar nte lavada y desinfectada en el repollo con lo cocido con la piña en su almíbar servir.

ñada la fruta, el azucar y la leche, que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

Incluida en el jugo

MND

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ujo desde el día anterior. En una olla a presión con agua hirviendo añadir las r y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar ente, el cilantro y la cebolla; la papa en cubos bien definidos y pequeños, rallar). Luego al bajar la pitadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (si es , cuando este cocido y blandito, añada el resto de las verduras y la sal. deje ocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

r en aguan que cubra el total de los huevos y dejar hervir no por mas de 20
eposar y quitar las cascar añadir un poco de sal y servir.

os fideos hasta que se doren, luego vierta el agua que necesita para el arroz (2
ida la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente añada al agua hirviendo,
arse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

ando este en su punto de coccion bajarla del fuego escurrir el agua macerarla
ite agreguele la leche y el cilantro finamente picado y sirva caliente

an en forma circulos, previanemte se colocan las zanahorias a cocinar se sirve
se añade aderezo

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	
--	-----	--

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

En una olla pique la ahuyama en láminas muy delgadas, añada agua y lleve a
pique en rodajas la cebolla, el cilantro lleve a fuego y añada el aceite y sofria y
cerado, sofria por 5 minutos y baje. (licue con poca agua y reserve) luego licue
as mezclas y añada sal, deje hervir. Aparte deslia la leche y añadala a la crema
. Deje hervir hasta que todo este cocido. Sirva caliente.

a y se porciona, se cocina con la cebolla el tomate y la zanahoria y parte de sal
o y se adoba con las especias naturales. Y luego se sirve caliente.

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje
añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al cocerse baje el fuego

añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

ocan en poca agua a sudar con la panela hasta que esten blandos se sirven

zanahoria y remolacha) se ponen a cocinar con la sal, hasta que esten blandas, con la cebolla y se les añade un poquito de sal y limon para servir las.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera , licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

Incluida en la crema

	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

lesde el día anterior. En una olla a presión con agua hirviendo añadir los frijoles a pititar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una , el cilantro y la cebolla; el platano y la zanahoria en cubos bien definidos y a la pitadora, añadir el platano y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje lo y blandito, añadir el resto de las verduras y el chocolate y la sal. deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

, se cocina con cebolla y parte de sal. Aparte se prepara el guiso con cebolla, cuando este listo se adiciona a la carne. Servir caliente.

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añadir el aceite y la sal, deje :añada al agua hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

na sartén con aceite caliente añádalos una vez estén listos se sacan se aplastan
ar en el aceite unos minutos saquelos agregueloes sal y sirva.

y el cilantro, en la tabla porcionadora pique finamente y lleve al recipiente,
añada el aderezo , mezcle y sirva.

añada la fruta, el azúcar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran según las cantidades establecidas en el análisis nutricional

	MND	
--	-----	--

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

desde el día anterior. En una olla a presión con agua hirviendo añadir las arvejas
pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y en una
pinaca, el cilantro y la cebolla; la papa y la zanahoria en cubos bien definidos y
ritadora, añada la papa y la zanahoria y más agua (si es necesario) deje hervir
andito, añada el resto de las verduras y la sal. deje cocinar por 5 minutos más.
Sirva caliente

en los tamaños indicados, aparte lave y desinfecte el tomate y la cebolla y
a sal y ajo a la carne para adobarla . En una olla añada el aceite y lleve a fuego
ne de cerdo por encima el tomate y la cebolla y deje cocinar por ambos lados,
que este bien cocida pero no seca. Sirva caliente..

ta para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) Lave y Desinfecte la
a habichuela piquela y añadala junto con el aceite y la sal, deje hervir. Lave el
ia hirviendo, revuelva periódicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje
cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

or grupo etareo, en una olla con aceite caliente añadirlas hasta que se doren y servir.

e,cebolla y cilantro) Se pican finamente se revuelven, se le añade el aderezo y servir.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	
--	-----	--



PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

e pone a cocinar cuando este casi listo se añade la leche y la panela y se sirve.

cantidades establecidas por grupo etareo, se coloca a sofreir, hasta que esten dorados y se sirve

ara el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) añada el aceite y la sal, deje : añada al agua hirviendo, revuelva periodicamente, al secarse, baje el fuego, / deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

luras según protocolo de limpieza y desinfeccion. Corte el tomate en cuadros ecipiente mezclar las verduras, añadir el limon, el cilantro y la sal, revolver y servir.

inar hasta que este blandas, saquelas del agua y comience a macerar de forma a la mantequilla hasta que la mezcla quede homogenea.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
	MND	
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		
<p>papa, picarla y ponerla a cocinar junto con la cebolla y la sal, una vez cocida la volver a colocar en la olla para cocinar, en un recipiente pequeño disolver la constantemente hasta que espese, cocinar bien, retirar y servir.</p>		
<p>se porciona de acuerdo a las cantidades estipuladas, se cocina con cebolla y guiso con cebolla, tomate y aceite cuando este listo se adiciona a la carne.</p>		
<p>ita para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) lave y desinfecte la namente, añada el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente dicamente, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.</p>		
<p>irlas a cocinar con la sal al gusto dejar en el punto de coccion y servir calientes.</p>		
<p>tro, lo puede picar en rodajas o en cuadros pequeños y finalmente sirvalos regandoles el cilantro finamente picado.</p>		
<p>añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera , licue, cuele y sirva frío.</p>		
lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional		
	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

ojo desde el día anterior. En una olla a presión con agua hirviendo añadir las y dejar pitar por 10 minutos. Mientras tanto, lavar todas las verduras y pelar y pitar el cilantro y la cebolla; la papa en cubos bien definidos y pequeños, rallar la. Luego al bajar la pitadora, añadir la papa y la zanahoria y más agua (si es necesario), cuando este cocido y blandito, añadir el resto de las verduras y la sal. Deje cocinar por 5 minutos más. Sirva caliente

En una paila y batirlos hasta que queden homogéneos la yema y la clara, picar o batir con un mínimo de aceite y dorarlos luego agregar los huevos ya batidos y hasta que estén en su punto y finalmente servir calientes

Para el arroz (2 tazas de agua por una taza de arroz) lave y desinfeste la paila, añada el aceite y la sal, deje hervir. Lave el arroz e inmediatamente dore, al secarse, baje el fuego, tape y deje cocinar por 15 minutos. Sirva caliente.

Cocine en poca agua a cocinar hasta que estén blandos y finalmente se sirven calientes.

Verduras según protocolo de limpieza y desinfección. Corte el tomate en cuadros y empiece a mezclar las verduras, añadir el limón, el cilantro y la sal, revolver y servir.

A la fruta, el azúcar y el agua que se requiera y la leche, licue, cuele y sirva frío.

Se lo requieran según las cantidades establecidas en el análisis nutricional

	MND	

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

a, guineo). En una olla grande poner el agua a hervir a fuego alto, agregar los) y el pollo, cuando ya haya cocinado el pollo (pechuga) por 30 mn agregar los or otros 30 mn mas o hasta que la papa, y el guineo esten blandos pero no eague el cilantro (previamente lavado) y Sirva caliente

a de la sopa, se saca aparte y se condimenta con el ajo triturado, se desmecha la cebolla se revuelve bien con una cuchara (no con las manos para evitar el ntacto), se le adiciona sal al gusto antes de servir.

para las pasta añada la sal, deje hervir. Una vez esten cocidas añada la cebolla nos minutos mas al fuego bajo, luego para servir añada el cilantro finamnete picado.

el corte de tajadas, en un Sarten se coloca aceite a calentar a termino medio y se frien las tajadas hasta que esten doradas.

omate y el pepino, estos dos ultimos se cortan en rodajas y , se agrega sal y limón.

añada la fruta, el azucar y el agua que se requiera, licue, cuele y sirva frío.

lo requieran segun las cantidades establecidas en el analisis nutricional

	MND	
--	-----	--

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO

SEDE EDUCATIVA

OPERADOR

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

GRUPO ÉTNICO

MODALIDAD DE ATENCIÓN

TIPO DE COMPLEMENTO

GOBERNACION DE RISARALDA

12 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE RISARALDA

U.T NUTRIENDO RISARALDA

No

Sin Pertenencia Étnica

Ración para Preparar en Sitio

Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		PREESCOLAR	PRIMARIA 1ERO, 2DO 3ERO	PRIMARIA 4TO, 5TO	SECUNDARIA	NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA, GUISADA, SUDADA, DESMECHADA, EN BISTECK	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	HUEVO, POLLO PECHUGA, CARNE DE CERDO, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, ARVEJA AMARILLA, LENTEJAS, GARBA
	CARNE DE CERDO, SUDADA, GUISADA, FRITA, EN GOULASH, ASADA.	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	HUEVO, POLLO PECHUGA, CARNE DE RES, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, F ARVEJA VERDE, ARVEJA AMARILLA, LENTEJAS
	POLLO PECHUGA GUISADA, DESMECHADA, EN GOULASH, EN ESTOFADO, ASADO.	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	HUEVO, CARNE DE CERDO, CARNE DE RES, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, F ARVEJA VERDE, AMARILLA, LENTEJAS, GA
	HUEVO COCIDO, HUEVO EN PERICO, HUEVO REVUELTO	30 g - 50 g	35 g - 50 g	40 g - 50 g	50 g	50 g - 60 g	CARNE DE CERDO, CARNE DE RES, ATUN, HIGADO, FRIJOL ROJO, FRIJOL C/ VERDE, ARVEJA AMARILLA, LENTEJAS, GA
	FRIJOLLES GUISADOS, ARVEJAS EN CREMA, LENTEJAS GUISADAS, CREMA DE BLANQUILLOS, LENTEJAS EN SOPA	15 g Leguminosa	24 g Leguminosa	50 g Leguminosa	75 g Leguminosa	120 g Leguminosa	FRIJOL ROJO, FRIJOL BLANQUILLO, ARVEJA VERDE, ARVEJA AM
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA, ARROZ CON CABELLO DE ANGEL, ARROZ BLANCO, ARROZ CON VERDURAS, ESPAGUETTIS EN SALSA BECHAMEL, ESPAGUETTIS CON GUISO, MAZAMORRA DE MAIZ TRILLADO BLANCO	55 g - 60 g	70 g - 85 g	90 g - 105 g	125 g - 135 g	140 g - 145 g	ARROZ, PASTA, HARINA DE TRIGO, HARINA DE MAIZ , CEBADA PERLADA, CUCHUCO DE CEBADA, MAIZ TRILLADO
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA GUISADA, PAPA CRIOLLA EN PURE, PAPA CRIOLLA FRITA, PAPA COMUN GUISADA, PAPA COMUN FRITA, PAPA COMUN COCIDA, PAPA COMUN EN PURE, PLATANO MADURO EN TAJADAS, PLATANO MADURO COCIDO, CALADO CON PANELA, PLATANO VERDE EN TAJADAS FRITAS, PLATANO VERDE EN PATACONES, YUCA FRITA, YUCA GUISADA, YUCA COCIDA.	40 g - 62 g	50 g - 70 g	50 g - 95 g	65 g - 110 g	80 g - 140 g	PAPA CRIOLLA, PAPA COMUN, PLATANO HARTON VERDE, PLATANO HAR ARRACACHA, AREPA ASADA DE MAIZ PRI
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADAS DE PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA, ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA, ENSALADA DE REPOLLO CON PEPINO Y CILANTRO, ENSALADA DE REPOLLO CON PIÑA, ZANAHORIA, REPOLLO, ZANAHORIA Y MANGO, ENSALADA CON TOMATE Y ZANAHORIA, RODAJAS DE TOMATE, ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y CILANTRO.	MINIMO 50 g	Minimo 60 g	Minimo 65 g	Minimo 70 g	Minimo 90 g	ACELGA, ESPINACA, AHUYAMA, PIMENTON, CILANTRO, COLIFLOR, BROCO CEBOLLA LARGA, LECHUGA, REPOLLO, PEREJIL, ZANAHORIA,
BEBIDA	JUGO DE MANGO, JUGO DE GUAYABA DULCE, JUGO DE TOMATE DE ARBOL, JUGO DE LULO, JUGO DE MARACUYA, JUGO DE GUAYABA AGRIA, JUGO DE NARANJA CON PANELA, PANELA CON LIMON	200 CM3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	200 cm3	MANGO, GUAYABA, TOMATE DE ARBOL, MORA, FRESA, MELON, PAPAYA NARANJA, LIMON, CURUBA, MANDARINA, PEI
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE EN JUGOS, LECHE EN CREMAS CON VERDURAS, LECHE EN CREMA CON LEGUMINOSAS. LECHE EN SALSA PARA ESPAGUETTIS CON QUESO, LECHE CON PURES DE PAPA CRIOLLA Y PAPA COMUN.	13 g Leche en polvo, 100 ml liquida, 10 g queso	13 g Leche en polvo, 100 ml liquida, 12 g queso	13 g Leche en polvo, 100 ml liquida, 30 g queso	15 g Leche en polvo, 120 ml liquida, 35 g queso	15 g Leche en polvo, 120 ml liquida, 45 g queso	LECHE ENTERA LIQUIDA, LECHE EN POLVO, QUESO CAMPESINO, QUESO D
AZUCAR	AÑADIDA A JUGOS	6 g - 8 g	6 g - 8 g	6 g - 8 g	8 g - 10 g	8 g - 10 g	PANELA, AZUCAR REFINADA Y MI
GRASAS	AÑADIDA A LAS PREPARACIONES	35 cm3 (Total Semana)	45 cm3 (Total Semana)	55 cm3 (Total Semana)	70 cm3 (Total Semana)	80 cm3 (Total Semana)	MARGARINA, MAYONESA, ACEITE VE
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	150 cm3 - 180 cm3	180 cm3 - 200 cm3	180 cm3 - 200 cm3	200 cm3 - 220 cm3	200 cm3 - 220 cm3	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUM

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS

FIRMA

MATRÍCULA P

D
UO, FRIJOL BLANQUILLO, ARVEJA VERDE, JNZOS
FRIJOL CARGAMANTO FRIJOL BLANQUILLO, , GARBANZOS
FRIJOL CARGAMANTO FRIJOL BLANQUILLO, RBNZOS
RGAMANTO. FRIJOL BLANQUILLO, ARVEJA RBNZOS
ARILLA, LENTEJAS, GARBANZOS
CUCHUCO DE TRIGO, CUCHUCO DE MAIZ. BLANCO
RTON MADURO, GUINEO VERDE, YUCA, ECOCIDA
LI, PEPINO, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, , HABICHUELA, REMOLACHA
I, LULO, MARACUYA, PIÑA, GUANABANA, RA, MANZANA
OBLE CREMA, CUAJADA, CREMA DE LECHE
EL
GETAL
IANO

PROFESIONAL