ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL- SEGUNDA OPCION	Código: FOR-PSS-227 Versión: 0 Fecha: Memo INT 2019026406 - Hoja: 1 de 1

GRUPO DE EDAD:

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA CON 2 OPCION CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS

GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	168
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15	15,15	0,2	0	3,3	0,1	1,2	0,5	3,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15	6	0,1	0	1,2	0	3,6	0,8	35,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15	10,8	0	0	2,5	0	2,4	0,3	0,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	329	C051	Mango común, crudo	30	15	11,85	0,1	0	2,6	0,1	2,3	0,6	21
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafer, sabor vainilla o chocolate * 432g	24	24	109,2	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	1,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA ASADA		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA ASADA		D012	Aceite de soya	3,00	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA ASADA		B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEINA	PECHUGA ASADA		L015	Sal	0,30	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10	3,4	0,3	0	0,4	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	75	60,0	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	37,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,5	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	2	1,0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	75	75,0	66,75	1,6	0,1	14,2	0,6	9	4,5	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2	2	0,5	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	391	D018	Margarina, con sal	2,5	2,5	18,3	0	2	0	0	0,4	21,9	20,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0

MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46,2	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4,3	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	4,7	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7,71	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	0,88	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15,4	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105	105	35,7	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75,6	1,5	0	17,3	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	27,79	0	0	7	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30	30	80,4	2,7	1	14,6	0,9	16,2	162,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	338	C060	Melón, crudo	200	100	25	0,7	0	5	0,4	11	7	68
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1188,82	47,32	33,40	168,05	6,51	497,37	1387,44	578,20
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			93%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	66,32	63	28	0,5	0,3	5,2	0,3	13,2	1,3	2,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12	12	48	0	0	11,9	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0,2	0	0,6	0,4	2,1

MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULAS	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39	0,4	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35,71	25,0	10	0	0,1	1,6	0,1	11	4,5	6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	25,0	12	0,2	0	2,4	0,1	6,8	8,8	329,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18,18	10,0	6	0,1	0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5	5,0	16	0	1,7	0,3	0	0,7	35,6	4,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	952	T019	Garbanzo, crudo	20	20	79	4	1,1	11,8	1,3	24	6	0,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3	3	3	0,4	0,1	0	0	2	2,9	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZO CON MENUDO Y MIEL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0,3	0	9,1	0,3	8	2,1	74,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g	9	9	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	0,2

MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30	30	114	2,7	1,1	22,2	0,8	1,2	0,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,4	1,4	10	0	1,1	0	0	0,2	12,3	11,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,4	1,4	13	0	1,4	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,4	0,4	2	0	0	0,4	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35	2	35
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1281	50	36	178	9	610	1135	756
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	0,6
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**CEREAL**	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20	20	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	45,4
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20,1	1,7	0	0,6	10	52	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6	2	0,1	0	0,4	0	0,4	0,1	11
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0

MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	7	0,3	0	1,2	0,2	2,7	1,8	18,6
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,0	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	8,00	6,0	11	0	1	1	0,0	1	0,4	0,2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	320	C044	Limón, crudo	2	1,0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,5	2,5	1	0	0	0,1	0	0,3	0,2	1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	spaguetti	13	13	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	4,2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3,3	0,1	4,9	0	127	43	1
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	71	1,3	0,1	16	0,2	1,8	0,4	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15	15	45	2,6	3,8	0	0,1	87,9	140,3	63
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0

MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21	2	4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1147	47	29	167	5	593	1036	351
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			90%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	47	0,6	0,1	9,2	1,1	26,5	0,6	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30	30	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27	225	9,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3	1	0,1	0	0,2	0,1	2,5	1,4	11,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30	7	0,3	0	1,2	0,2	2,7	1,8	18,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	2,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3

MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10	3	0,1	0	0,6	0,1	2	0,1	177,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0,1	0	1,3	2,4	0,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0,1	0	0,1	0,1	3,7	2	16
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	0,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3,3	0,1	4,9	0	127	43	1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	20	20	71	1,7	0,2	15,6	0,4	2	1,2	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15	15	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	14,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10	10	36	0,1	0	9	0,5	4,2	3,9	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	UVAS	364	C086	Uva Isabella, cruda	111,11	100	51	0,4	0	12,1	0,4	8	9	7
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1105	49	22	171	7	582	995	527
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			87%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO *425g	35	35	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	28,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	13	13	14	0,2	0	3,3	0,1	2,2	111,8	9,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	745	L018	Vinagre	10	10	2	0	0	0,6	0,1	0,7	0,5	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	10	0	0	2,5	0	0,2	0,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0

MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	3	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	244	B103	Tomate, crudo	50	40	9	0,4	0	1,6	0,2	3,6	2,4	24,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	587	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17	17	17	3,1	0,5	0	7,6	1,7	14,5	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,5	15	15	0,9	0	2,3	0,2	5,4	0,8	7,7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	329	C051	Mango común, crudo	100	50	40	0,3	0	8,6	0,3	7,5	2	70
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12	2,5	117,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA SABOR A QUESO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO *30g	30	30	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1137	47	26	170	12	524	1071	578
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			89%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71,4	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	348	C072	Piña, cruda	90,91	50	28	0,3	0,1	6,2	0,3	8	1,5	4
MENU 6	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	71,43	50	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4	1,5	11
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11	63	24
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6	3	0,1	0	0,4	0	0,4	0,1	11
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	4	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	N2507	xxxx	Orégano	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	N2500	xxx	Tomillo	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	7	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	8	0	3	0	0	0	0	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA AL AJILLO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	9	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50	50	186	6,5	0,8	37,4	2	12,5	3	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2,4	0	0	0,4	26,3	24,6
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30	7	0,3	0	1,2	0,2	2,7	1,8	18,6
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	2,8
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	1,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	42
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	82,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	20	20	60	3,5	5,1	0,1	0,1	117,2	187	84
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	329	C051	Mango común, crudo	210	105	83	0,6	0	18	0,5	15,8	4,2	147
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	343	C065	Papaya, madura, cruda	42,86	30	12	0,2	0	2,5	0,1	7,2	1,5	70,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16	16	62	1,2	0,9	13,3	0,1	1,3	0	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1252,48	49,60	34,20	177,70	7,80	531,30	1031,00	739,70
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			98%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORT E BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2,7	1	14,6	0,9	16,2	162,3	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35	2	35
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0,2	0	0,6	0,4	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25	6	0,2	0	1	0,1	2,3	1,5	15,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25	5	0,2	0	0,7	0,2	5,3	1,5	2,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURE DE PAPA CRIOLLA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	100	100	96	2,2	0,1	21,1	1	11	18	2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	620	G001	Crema de leche	12	12	40	0,3	4,2	0,2	0	8,2	5,5	42,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	9	9	36	0	0	8,9	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126	63	50	0,4	0	10,8	0,3	9,5	2,5	88,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74p	A060-5	Pan blando 30g	30	30	80	2,7	1	14,6	0,9	16,2	162,3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1127	50	18	182	9	568	1143	484
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			88%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16	16	62	1,2	0,5	13,3	0,1	1,3	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21	2	4
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	5	5	17	0	0	4,1	0	0,4	0,5	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11	63	24
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	620	G001	Crema de leche	5	5	17	0,1	1,8	0,1	0	3,4	2,3	17,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2,4	0	0	0,4	26,3	24,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30	7	0,3	0	1,2	0,2	2,7	1,8	18,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	8,00	6	11	0	1	1	0,0	1	0,4	0,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano colí o guíneo, verde,	66,67	40	51	0,5	0	12,1	0,3	1,6	0	6,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15	6	0,3	0	1,1	0,2	6	0,9	5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	7,78	7	7	0,1	0	1,5	0,1	0,6	0,7	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0,3	0	9,1	0,3	8	2,1	74,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,5	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	888	B057	Harina de plátano, cruda	21	21	71	0,7	0,1	16,9	0,3	2,3	0	2,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20	20	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	45,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1195	45	32	176	5	532	937	776
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			94%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORT E BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO		PESO BRUTO		PESO NETO	NUTRIENTES					
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y MELON	338	C060	Melón, crudo	100	50	13	0,4	0	2,5	0,2	5,5	3,5	34
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y MELON	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12	2,5	117,5
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	LÁCTEO	CUAJADA	621	G016	Queso fresco, semiblando,	40	40	83	6,1	6,2	0,8	0,6	196	25,6	76,8
MENU 9	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	3	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35,71	25	10	0	0,1	1,6	0,1	11	4,5	6
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	25	12	0,2	0	2,4	0,1	6,8	8,8	329,5
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18,18	10	6	0,1	0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,8
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5	5	16	0	1,7	0,3	0	0,7	35,6	4,2
MENU 9	SEMANA 2	CENA	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO COCIDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2	6,5	26,3
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0,2	0	1	0,2	2,9	1,7	9,8
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30	30	48	2,4	0,2	8,1	0,6	13,8	0,3	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0

MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	95	3,9	1,7	14,7	1	12,4	0,7	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1	1	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DULCE	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35	2	35
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1151	51	25	174	7	640	948	957
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			90%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	339	C061	Mora de castilla, cruda	35	31,5	23	0,3	0	4,6	0,5	13,2	0,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	45	31,5	32	0,5	0	7	0,3	2,5	0,9	6,9
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30	30	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27	225	9,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11	63	24
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6	3	0,1	0	0,4	0	0,4	0,1	11
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	4	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	N2507	xxxx	Orégano	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	6	0	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	7	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	8	0	3	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	9	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	10	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	1,65	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	50	40	9	0,4	0	1,6	0,2	3,6	2,4	24,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52	52	18	1,7	0,1	2,5	0	66	22,4	0,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	1,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	32	0	4	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	1,5	2,5	5,6	0	44,5	20	12
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15	15	0,2	0	3,3	0,1	1,2	0,5	3,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15	6	0,1	0	1,2	0	3,6	0,8	35,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15	11	0	0	2,5	0	2,4	0,3	0,5

MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0,1	0	2,6	0,1	2,3	0,6	21
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2,6	6,5	27,4	1	40	215,2	57,2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1318,88	47,80	42,00	177,90	6,40	545,70	1252,10	423,40
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUA DO	NIVEL ADECUA DO	NIVEL ADECUA DO	NIVEL ADECUA DO	NIVEL ADECU 100	NIVEL ADECUA DO	NIVEL ADECUA DO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLECREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40	40	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLECREMA	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15	15	0,2	0	3,3	0,1	1,2	0,5	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLECREMA	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15	6	0,1	0	1,2	0	3,6	0,8	35,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLECREMA	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15	11	0	0	2,5	0	2,4	0,3	0,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLECREMA	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0,1	0	2,6	0,1	2,3	0,6	21
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER SABORIZADA	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100	96	20,1	1,7	**0**	**0,6**	**10**	**52**	**0**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	**0,1**	**0**	**1,1**	**0,3**	**4**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	244	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0	**0,4**	**0,1**	**0,9**	**0,6**	**6,2**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	**0,5**	**0,1**	**1,9**	**0**	**1,5**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	**0**	**0**	**0,1**	**116,3**	**0**
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22,22	10	40	0,4	3,6	1,3	0,1	0,7	1,8	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4	4	16	0	0	4	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30	7	0,3	0	**1,2**	**0,2**	**2,7**	**1,8**	**18,6**
MENU 11	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	**0,5**	**0,2**	**4,2**	**1,2**	**2**
MENU 11	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15	0,3	0,1	**3,1**	**0,1**	**0,5**	**0,3**	**2,8**
MENU 11	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	**0,1**	**0**	**0,2**	**0**	**0**
MENU 11	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	**0**	**0**	**0,1**	**116,3**	**0**

MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3	4	0,4	0,3	0	0,1	1,6	4,2	5,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1,6	0	0	0,3	17,5	16,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0,5	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0	19,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	60	42	42	0,6	0	9,4	0,4	3,4	1,3	9,2
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1,5	0	17,3	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30	30	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1244	49	31	185	5	404	1148	404
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORT E BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FEIJOA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	75,9	63	52	1,1	0	10	1,2	25,8	1,9	1,3
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FEIJOA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES GUISADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		L015	Sal	0,30	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,1
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		B078	Pepino de rellenar, crudo	55,56	50	11	0,3	0,1	1,9	0,4	7,5	2,0	0,1
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1	1	8	0,7	0,6	0,0	0,0	2,8	7,5	9,5
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		B103	Tomate, crudo	6,25	5	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	11,11	5	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,2	0,8	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	1	1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,4	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		D018	Margarina, con sal	3	3	22,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	PEPINO DE GUISO CON HUEVO		L015	Sal		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PURÉ DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	60	95	0,5	0,2	22,4	0,2	9,6	8,4	0,6
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PURÉ DE YUCA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7

MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10	10	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53	32	0,8	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	91,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LACTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105	105	35,7	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LACTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LACTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**CEREAL**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30	30	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12	0,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	140
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1233,78	48,86	25,03	195,53	10,56	561,18	1114,83	571,10
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUAD O	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUAD O	NIVEL ADECUAD O	NIVEL ADECUAD O	NIVEL ADECUAD O	NIVEL ADECUAD O

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2,7	1	14,6	0,9	16,2	162,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35	2	35
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	**10**	**53**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	13	13	14	0,2	0	3,3	0,1	**2,2**	**111,8**	**9,1**

MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	745	L018	Vinagre	10	10	2	0	0	0,6	0,1	**0,7**	**0,5**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	10	0	0	2,5	0	**0,2**	**0,3**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA BBQ	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	**0,1**	**116,3**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	3	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA ,LECHUGA	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25	6	0,2	0	1	0,1	**2,3**	**1,5**	**15,5**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA ,LECHUGA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25	5	0,2	0	0,7	0,2	**5,3**	**1,5**	**2,5**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA ,LECHUGA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	**2,4**	**0,4**	**0,1**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA ,LECHUGA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	**0,2**	**0**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA ,LECHUGA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	**0,1**	**116,3**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1	1	0	0	0,1	0,1	1,4	0,6	4,2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10	3	0,1	0	0,6	0,1	2	0,1	177,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0,1	0	1,3	2,4	0,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0,1	0	0,1	0,1	3,7	2	16
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	538	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8		32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE GUANABANA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1

MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	0,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1021	47	15	167	7	570	1237	495
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			80%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	1,5	1,4	5,6	0	44,5	20	12
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15	15	0,2	0	3,3	0,1	1,2	0,5	3,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15	6	0,1	0	1,2	0	3,6	0,8	35,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15	11	0	0	2,5	0	2,4	0,3	0,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0,1	0	2,6	0,1	2,3	0,6	21
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2,6	6,5	27,4	1	40	215,2	57,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	3
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1	1	0,1	0,1	0	0	0,5	1,4	1,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	3	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0	3,8	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	33,00	30,0	12	0,6	0	2,1	0,3	12	1,8	9,9
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10,0	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1

MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,00	30,0	15	0,3	0	3	0	8,1	10,5	395,4
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10	10	36	0,8	0,1	7,9	0,2	3,6	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	0,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42	31	0,4	0	6,1	0,7	17,6	0,4	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1,5	0	17,3	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON MORA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30	30	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27	225	9,6
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1329	46	34	201	7	494	1241	746
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORT E BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

										Calorías	g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	140
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11	63	24
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	1,75	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DESMECHADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	1,65	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30	7	0,3	0	1,2	0,2	2,7	1,8	18,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	31,59	30	12	0,3	0	2,4	0,0	7,2	1,2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	200	B074	Papa, variedad harinosa,	75	75	67	1,6	0,1	14,2	0,6	9	4,5	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30	14	0,2	0	2,9	0,1	8,1	10,5	395,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20	9	0,4	0	1,4	0,2	8	1,2	6,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	53	1	0,1	12	0,1	1,4	0,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0

MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	340	C062	Naranja, cruda	70	42	17	0,3	0,1	3,7	0,5	13,9	0,8	0,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	107,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1195,80	45,90	30,70	177,10	6,90	562,10	1147,30	792,80
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			94%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE	333	C056	Maracuyá, cruda	196,88	63	38	0,9	0,3	7,8	1,1	5,7	3,8	109
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2,7	1	14,6	0,9	16,2	162,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE SOYA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE SOYA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE SOYA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE SOYA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, MELÓN, PIÑA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	54,54	30	6	0,3	0	0,8	0,3	6	1,8	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, MELÓN, PIÑA	338	C060	Melón, crudo	20,0	10	3	0,1	0,0	0,5	0,0	1	0,7	6,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, MELÓN, PIÑA	348	C072	Piña, cruda	18,18	10	6	0,1	0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,8

MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, MELÓN, PIÑA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, MELÓN, PIÑA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10	10	37	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	N2506		COMINO	0,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	N2526		PIMIENTA	0,1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	364	C086	Uva Isabella, cruda	58,89	53	27	0,2	0	6,4	0,2	4,2	4,8	3,7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	16	16	58	0,1	0	14,4	0,8	6,7	6,2	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	168
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	24	24	67	2,3	0,7	12,1	0,6	12	107,5	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16	2	3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0	0

							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1172,50	50,97	26,20	177,25	7,74	616,40	1416,20	473,30
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	44,7	28,4	159,5	5	540	750	375
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				63,8	49,6	207,4	27	1200	1380	1800
							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,											
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	BATIDO DE GUANÁBANA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	BATIDO DE GUANÁBANA	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	0,6
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	BATIDO DE GUANÁBANA	718	K031	Miel de abejas, líquida	14	14	46	0,1	0	11,5	0,1	1	1,3	0
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2,6	6,5	27,4	1	40	215,2	57,2
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO SOFRITO ENCEBOLLADO		F109	Res, higado, crudo	100	100	138	20,4	4,5	3,9	8,4	9	76	1089
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO SOFRITO ENCEBOLLADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO SOFRITO ENCEBOLLADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO SOFRITO ENCEBOLLADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO SOFRITO ENCEBOLLADO	129	B009	Ajo, crudo	0,21	0,2	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,04	0,00
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	HIGADO SOFRITO ENCEBOLLADO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	50	40	9	0,4	0	1,6	0,2	3,6	2,4	24,8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE GALLO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO CON QUESO Y	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5

MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10	10	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	691	K005-2	Bocadillo o dulce de guayaba,	7	7	23	0	0	5,6	0,1	1,8	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2,4	0	0	0,4	26,3	24,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	5	0,3	0	0,8	0,1	1,8	0,3	2,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0	19,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3,3	0,1	4,9	0	127	43	1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	25	25	89	2,2	0,2	19,5	0,5	2,5	1,5	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15	15	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	14,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10	10	36	0,1	0	9	0,5	4,2	3,9	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1300,40	51,20	31,60	196,34	13,90	617,98	1072,04	1507,80
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	346	C079	Sandía, cruda	125	50	9	0,2	0	1,9	0,2	2	0,5	15
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100	50	13	0,4	0	2,5	0,2	5,5	3,5	34

MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	1,5	1,4	5,6	0	44,5	20	12
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	533	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	3	0	0,9	10	53	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	243	B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0	0,4	0,1	0,9	0,6	6,2
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6	2	0,1	0	0,4	0	0,4	0,1	11
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45	45	167	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA. ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA. ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA. ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0	0,8	0,1	1,8	1,2	12,4
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA. ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA. ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA. ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	8,5	8,5	9	1,5	0,3	0,1	0,7	0,9	6,7	281,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	8,5	8,5	13	1,3	0,8	0,1	0,5	1	6,3	0,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE MENUDENCIAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	106	53	20	0,3	0,1	4,5	0,5	3,7	45,1	90,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	13
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28	28	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1053,30	47,79	20,51	161,11	8,75	317,40	912,40	1026,40
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			83%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71,4	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21	2	4
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7	7	23,1	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREBARRIGA DORADA	540	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	100	100	331	24,2	26	0	2,1	21	39	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREBARRIGA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREBARRIGA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREBARRIGA DORADA	743	L015	Sal	0,25	0,3	0	0	0	0	0	0,1	97	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3

MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, ZANAHORIA, MAIZ	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, ZANAHORIA, MAIZ	170	B044	Espinaca, cruda	33,34	20	7	0,6	0	0,8	0,4	24,6	13,2	106,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, ZANAHORIA, MAIZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, ZANAHORIA, MAIZ	60	A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,3	0,2	1,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, ZANAHORIA, MAIZ	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, ZANAHORIA, MAIZ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30	14	0,2	0	2,9	0,1	8,1	10,5	395,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20	9	0,4	0	1,4	0,2	8	1,2	6,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15	11	41	1,4	0,2	8,2	0,4	2,8	0,7	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	0,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1402,38	49,30	50,90	179,90	7,00	596,70	1070,10	842,60
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30	30	93	2,2	1,6	19,8	1,8	12	0,3	0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85	177	20,5	11	0	1,1	9,4	62,1	30,6
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	374	D012	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y CEBOLLA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	72,72	40	8	0,4	0	1,0	0,4	8,4	2,4	4,0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y CEBOLLA	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	65	50	89	0,8	7	5,0	0,2	5,0	3,0	1,5
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y CEBOLLA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77	4,6	0,2	12,2	1,4	10,2	5,4	0,4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0,1	0	0,5	0,1	1,4	0,8	4,9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0

MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	4,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126	63	50	0,4	0	10,8	0,3	9,5	2,5	88,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40	40	180	2,6	6,5	27,4	1	40	215,2	57,2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1313,17	49,63	36,97	188,00	8,57	541,50	1045,90	615,90
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	107,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149	85	177	20,5	11	0	1,1	9	62	31
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	80	80	64	1,8	0,2	13,6	0,6	10	5	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	4	0,1	0	0,6	0,1	1,8	1,1	6,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE AGUACATE,CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60	107	1	8	6	0,2	6	3,6	1,8
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE AGUACATE,CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2

MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE AGUACATE,CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE AGUACATE,CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0	0,8	0,1	1,8	1,2	12,4
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE AGUACATE,CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE AGUACATE,CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	44,21	42	19	0,3	0,2	3,5	0,2	8,8	0,8	1,7
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1,5	0	17,3	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30	30	80	2,7	1,6	14,6	0,9	16,2	162,3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1307,00	46,76	43,06	178,20	6,84	533,30	1060,30	451,20
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	44,7	28,4	159,5	5	540	750	375
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				63,8	49,6	207,4	27	1200	1380	1800
							NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1

MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA DERIVADO LÁCTEO**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0,3	1,8	6,8	0,3	3,2	0	0,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	PONQUÉ TAJADO *425g	35	35	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	28,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	346	C079	Sandía, cruda	125	50	9	0,2	0	1,9	0,2	2	0,5	15
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100	50	13	0,4	0	2,5	0,2	5,5	3,5	34
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	108	100	166	20,7	9,2	0	0,7	11	63	24
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA		D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10	13	0,1	0	3	0,1	0,3	0,4	5,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1	1	0	0	0,1	0,1	1,4	0,6	4,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	124	B077	Pepino Cohombro, crudo	53,3	40	5,60	0,20	0,04	0,92	0,12	7,20	0,80	0,80
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	139	B019	tomate, crudo	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	629	C044	Limón, crudo	2	1	0	0,0	0	0,1	0	0,2	0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	243	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0

MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0,3	0	9,1	0,3	8	2,1	74,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	13
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28	28	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1241,04	50,20	31,04	182,31	6,83	541,39	1069,14	366,01
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71,4	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	46,62	0,6	0,1	9,2	1,1	26,5	0,6	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	43,67	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	74,56	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO MECHADO EN SALSA BLANCA	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85	176,8	19,5	11	0	1,1	9,4	62,1	30,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO MECHADO EN SALSA BLANCA		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5	1,9	0,1	0	0	0,0	2,9	0,8	10,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO MECHADO EN SALSA BLANCA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	30,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO MECHADO EN SALSA BLANCA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO MECHADO EN SALSA BLANCA		A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	1	0	4	0	1	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO MECHADO EN SALSA BLANCA		G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	10	10	3,4	0,33	0,01	0,49	0	12,7	4,3	0,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45	45	166,95	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20

MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7	7	23,1	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B080	Pimentón rojo, crudo	23,53	20	7,00	0,2	0	1	0,1	1,4	0,4	36,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10	4,00	0,1	0	1	0,0	2,4	0,4	0,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B014	Apio, crudo	20,00	10	2,60	0,1	0	0	0,0	4,2	8,0	2,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9,40	0,1	0	2	0,1	5,4	7,0	263,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	100,00	40	14,80	0,5	0	3	0,2	22,8	6,0	80,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	12,50	10	2,30	0,1	0	0	0,1	0,9	0,6	6,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B009	Ajo, crudo	1,05	1	1,44	0,0	0	0	0,0	0,4	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	D018	Margarina, con sal	4,00	4	29,3	0,0	3	0,0	0,0	0,6	35,1	32,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	J004	Huevo de gallina, entero, crudo										
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	72,75	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PARA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	48,5	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6	0,3	532,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4,3	0,2	0	1,3	0,1	4	0,6	3,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	4,7	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7,71	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	0,88	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53	29,68	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	4,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	35,7	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1

MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90	63	20,79	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	0,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	43,67	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30	30	121	1,8	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1230,50	46,81	37,91	169,36	7,63	597,53	1110,36	1264,56
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			96%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	90	63	64	0,9	0,1	14	0,6	5	1,9	13,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	3	3	12	0	0	3	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	120,9	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	533	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	3	0	0,9	10	53	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	129	B103	Tomate, crudo	12,50	10,0	2	0	0	0,4	0	0,9	0,6	6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13	5	2	0	0	0	0	3	1	10
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	374	B080	Pimentón rojo, crudo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	374	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	374	B009	Ajo, crudo	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN GOULASH	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	1,65	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA		B059	Lechuga común, cruda	36,3636	20,0	3,6	0,16	0,02	0,52	0,18	4,2	1,2	2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	159	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,0	15	0	0	3,1	0	0,5	0,3	2,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	12,4

MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,0	5	0	0	1,0	0	2,7	3,5	131,8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35	35	131	8,4	0,4	21,1	1,6	21	5,3	7,7
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3,3	0,1	4,9	0	127	43	1
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	71	1,3	0,1	16	0,2	1,8	0,4	0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5	5	20	0	0	5	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5	5	16	0,1	0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,2
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21	2	4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1149,10	52,53	18,09	185,40	6,69	521,29	930,41	523,74
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	44,7	28,4	159,5	5	540	750	375
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				63,8	49,6	207,4	27	1200	1380	1800
							NIVEL DE APORTE			90%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
											g	g	g	mg	mg	mg	ER

MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30	30	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12	0,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100	45	0	0,5	8,3	0,5	21	2	4
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85	177	20,5	11	0	1,1	9,4	62,1	30,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	374	D012	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3	1	0	0	0,2	0,1	2,5	1,4	11,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTA DE AHUYAMA	238	B006	Ahuyama, cruda	70,5882	60	18	0,48	0,12	3,48	0,48	12	0,6	1065
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTA DE AHUYAMA	251	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTA DE AHUYAMA	348	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33333	3	4,47	0,378	0,324	0,009	0,051	1,59	4,17	5,31
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTA DE AHUYAMA	348	D018	Margarina, con sal	2	2	14,64	0,012	1,622	0	0	0,28	17,54	16,38
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTA DE AHUYAMA	393	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	111,11	100	97	2	0,2	20,9	0,8	8	10	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	62	2	1,1	9,6	0,7	8,1	0,5	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8

MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53	32	0	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	91,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100	100	34	3,3	0,1	4,9	0	127	43	1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	47,78	43	64	5,4	4,6	0,1	0,7	22,8	59,8	76,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	20	20	79	0	0	19,9	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1263,11	49,47	35,17	179,29	8,73	549,24	898,35	1720,59
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			99%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	107,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30	30	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	5,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	108	100	166	20,7	9,2	0	0,7	11	63	24
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA		D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	27	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3

MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, MAIZ Y TOMATE	147	B059	Lechuga común, cruda	36,3636	20,0	3,6	0,16	0,02	0,52	0,18	4,2	1,2	2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, MAIZ Y TOMATE	139	B044	Espinaca, cruda	16,7	10	3	0,3	0	0,4	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, MAIZ Y TOMATE	175	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,0	15	0	0	3,1	0	0,5	0,3	2,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, MAIZ Y TOMATE	251	B103	Tomate, crudo	25,00	20	5	0,2	0	1	0	1,8	1,2	12,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, MAIZ Y TOMATE	391	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0,0	0	0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ESPINACA, MAIZ Y TOMATE		L015	Sal	0,30	0,3	0	0	0	0,0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40	67	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	42
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	82,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	721	K033	Panela	22	22	80	0,1	0	19,8	1,1	9,2	8,6	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	22,22	20	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	27,8	35,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	66	A051	Maíz pira o reventon, crudo	16	16	2	1,7	0,7	11,4	0,5	0,8	1,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	32	0	4	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	743	L015	Sal	0,3	0,3	3	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	140
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1179,80	47,17	34,98	177,07	6,70	536,17	1181,04	685,20
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**

							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				63,8	49,6	207,4	27	1200	1380	1800
							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	KUMIS	624	G002-2	Kumis, entero, con azúcar *200	200	200	176	5,8	5	27	0,2	226	92	126
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	74,56	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
MENU 27	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	3
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39	0,4	0,1
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	BRÓCOLI CON HUEVO	253	B025	Brócoli, crudo	150,00	60	27,6	2	0	4	0,7	36	19,8	18,6
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	BRÓCOLI CON HUEVO	253	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3	4,5	0	0	0	0,1	2	4,2	5,3
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	BRÓCOLI CON HUEVO	253	D012	Aceite de soya	2,00	2	18,0	0	2	0	0,0	0	0,0	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	BRÓCOLI CON HUEVO	253	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1,0	0	0	0	0,0	0	0,1	0,0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	BRÓCOLI CON HUEVO	253	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	44,44	40	39	0,8	0,1	8,4	0,3	3,2	4	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10	10	37,1	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,3	0	0,8	0,1	1,8	0,3	2,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	4,7	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7,71	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	0,88	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53	39,22	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	31,76	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	36	3,5	0,1	5,1	0	133,4	45,2	1,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126	63	23,94	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	107,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	43,67	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16	16	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1250,07	43,48	36,00	180,97	7,51	553,19	1117,47	451,01
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			98%	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50	50	41	2,5	1,4	5,6	0	44,5	20	12
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15	15	45	2,6	3,8	0	0,1	87,9	140,3	63
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15	15	0,2	0	3,3	0,1	1,2	0,5	3,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15	6	0,1	0	1,2	0	3,6	0,8	35,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15	11	0	0	2,5	0	2,4	0,3	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30	15	12	0,1	0	2,6	0,1	2,3	0,6	21
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafer, sabor	24	24	109	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	1,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	533	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	3	0	0,9	10	53	0

MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13	5	2	0	0	0	0	3	1	10
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	B033	Champiñón, crudo	10	10	3	0	0	0	0	1	1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	B009	Ajo, crudo	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA		B059	Lechuga común, cruda	36,3636	20,0	3,6	0,16	0,02	0,52	0,18	4,2	1,2	2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	159	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,0	15	0	0	3,1	0	0,5	0,3	2,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	12,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,0	5	0	0	1,0	0	2,7	3,5	131,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA LECHUGA MAIZ TOMATE Y ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	25	25	24	0,6	0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	16,67	15	15	0,3	0	3,1	0,1	1,2	1,5	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,3	0,2	1,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14,29	5	3	0,2	0	0,4	0,4	12,3	0	16
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3	5	0,6	0,3	0	0	0,3	1,9	0,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2	2	7	0	0,7	0	0	1,4	0,9	7,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	AJIACO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12	12	48	0	0	11,9	0	0	0	0

MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105	105	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42	31	0,4	0	6,1	0,7	17,6	0,4	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21	21	76	1,5	0	17,3	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA SABOR A QUESO	112	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30	30	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	24,3
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1176,87	46,44	26,04	183,43	5,59	524,82	1012,09	610,60
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO COCIDA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO COCIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO COCIDA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	3	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	244	B103	Tomate, crudo	37,5	30	7	0,3	0	1,2	0,2	2,7	1,8	18,6
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	8,00	6	11	0	1	1	0,0	1	0,4	0,2
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CON AGUACATE	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADAS DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADAS DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	28	0	3	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2	6,5	26,3

MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0,2	0	1	0,2	2,9	1,7	9,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30	30	48	2,4	0,2	8,1	0,6	13,8	0,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	160,8	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 1	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
							APORTE TOTAL DIARIO DE			1118,72	50,40	24,20	167,80	8,02	411,20	1171,66	479,28
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			88%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio
UL - Nivel de Ingesta Máximo

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	745	L018	Vinagre	2	2	0	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1	1	0	0	0,1	0,1	1,4	0,6	4,2

MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1	0	0	0	0,1	0	0,1	0	1,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25	6	0,2	0	1	0,1	2,3	1,5	15,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25	5	0,2	0	0,7	0,2	5,3	1,5	2,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10	10	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYÁ MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53	32	0,8	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	91,7
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYÁ MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71,4	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0

MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	86,67	78	76	1,6	0,2	16,3	0,6	6,2	7,8	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	2	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60	60	161	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL			1134	53	20	180	10	434	1291	758
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			89%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	140	21.8	2,9	0	1,4	3	25,5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6	2	0,1	0	0,4	0	0,4	0,1	11
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	1,65	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		L015	Sal	0,30	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,1

MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		B078	Pepino de rellenar, crudo	55,56	50,0	11	0,3	0,1	1,9	0,4	7,5	2,0	0,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,0	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		B103	Tomate, crudo	6,25	5,0	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	11,11	5,0	2	0,1	0,0	0,4	0,1	2,2	0,8	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	1	1,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,4	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		D018	Margarina, con sal	3	3,0	22,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO CON ALVERJA		L015	Sal	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	72,75	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PARA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	K033	Panela	20	20	73	0,1	0	18	1	8,4	7,8	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80	77,6	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0	1,6	3,6	30,6	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	2	0,66	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9

MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60	60	161	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16	2	3
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	320	C044	Limón, crudo	0,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
							APORTE TOTAL			1327,33	38,57	23,78	202,76	11,00	423,58	1368,23	231,80
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL BAJO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA ASADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11	63	24
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA ASADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA ASADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	3	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25	6	0,2	0	1	0,1	2,3	1,5	15,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25	5	0,2	0	0,7	0,2	5,3	1,5	2,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1	1	0	0	0,1	0,1	1,4	0,6	4,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7

MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10	3	0,1	0	0,6	0,1	2	0,1	177,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0,1	0	1,3	2,4	0,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0,1	0	0,1	0,1	3,7	2	16
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53 8	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8		32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS LULO Y GENGIBRE	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28	13	0,3	0	2,5	0,2	2,8	0	10,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS LULO Y GENGIBRE	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS LULO Y GENGIBRE	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS LULO Y GENGIBRE	736	L010	Jengibre, crudo	0,54	0,5	2	0	0	0,4	0,1	0,5	0,1	0,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210,0	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9,0	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	0,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	40	40,0	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72	72,0	201	6,8	2,2	36,3	1,9	36	322,6	0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	142,86	100	101	1,5	0,1	22,3	0,9	8	3	22
							APORTE TOTAL			1199	54	26	178	8	568	1288	539
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			94%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GUISADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11	63	24
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GUISADA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GUISADA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0

MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GUISADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39	0,4	0,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		B048	Guatila, sin cáscara, cruda	77	50,0	13,5	0,4	0,0	2,6	0,2	7,5	1,0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		B019	Arveja verde, cruda	25	10,0	9,9	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		B103	Tomate, crudo	6	5,0	1,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	11	5	2,1	0,1	0,0	0,4	0,1	2,2	0,8	
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	1	1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,4	
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		L015	Sal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA CON ALVERJA		D018	Margarina, con sal	3	3	22,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45,0	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	952	T019	Garbanzo, crudo	20	20,0	79	4	1,1	11,8	1,3	24	6	0,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3	3,0	3	0,4	0,1	0	0	2	2,9	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2,0	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,0	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,0	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1,0	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,9
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE GARBANZOS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53,0	42	0,3	0	9,1	0,3	8	2,1	74,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6,0	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0

MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	239	6	4,1	43,4	2,2	24	342	0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE			1299,12	54,37	37,38	178,66	9,05	476,81	1340,28	505,10
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio
UL - Nivel de Ingesta Máximo

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO MECHADA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100,0	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	**0**
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO MECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2,0	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO MECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,0	1	0	0	0,1	0	0,1	0	3,7
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO MECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1,0	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO MECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO MECHADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45,0	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0	3,8	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25	6	0,2	0	1	0,1	2,3	1,5	15,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA FRITA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	60	95	0,5	0,2	22,4	0,2	9,6	8,4	0,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA FRITA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA FRITA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10	10	36	0,8	0,1	7,9	0,2	3,6	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	0,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	60	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	14,4
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	2	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60	60	161	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
							APORTE TOTAL			1169	59	26	169	6	385	1246	342
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

											g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0,2	0	0,6	0,4	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2	1	0	0	0,1	0	0,1	0	3,7
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22,22	10	40	0,4	3,6	1,3	0,1	0,7	1,8	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4	4	16	0	0	4	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	244	B103	Tomate, crudo	75	60	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	37,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	718	K031	Miel de abejas, líquida	2	2	7	0	0	1,6	0	0,1	0,2	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,5	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3	4	0,4	0,3	0	0,1	1,6	4,2	5,3
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1,6	0	0	0,3	17,5	16,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8

MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0	19,6
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0	3,8	0	0	0	0	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL			1204,22	49,60	28,50	181,00	6,20	375,90	1087,70	421,40
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			94%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEINA**	POLLO EN CUADROS DORADO		F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEINA**	POLLO EN CUADROS DORADO		D012	Aceite de soya	3,00	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEINA**	POLLO EN CUADROS DORADO		B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEINA**	POLLO EN CUADROS DORADO		L015	Sal	0,30	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	

MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10	13	0,1	0	3	0,1	0,3	0,4	5,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1	1	0	0	0,1	0,1	1,4	0,6	4,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA ESPINACA MANZANA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,0	4,5	0,2	0	0,7	0,2	5,3	1,5	2,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA ESPINACA MANZANA	170	B044	Espinaca, cruda	5	3,0	1	0,1	0	0,1	0,1	3,7	2	16
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA ESPINACA MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,0	11	0	0	2,5	0	2,4	0,3	0,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA ESPINACA MANZANA	329	C051	Mango común, crudo	30	15,0	12	0,1	0	2,6	0,1	2,3	0,6	21
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA ESPINACA MANZANA	718	K031	Miel de abejas, líquida	4	4,0	13	0	0	3,3	0	0,3	0,4	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0,3	0	9,1	0,3	8	2,1	74,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON UCHUVA	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28	22	0,4	0,1	4	0,3	2	0	56,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON UCHUVA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON UCHUVA	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1

MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40	40	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	161	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1297	57	32	186	8	558	1183	391
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	3
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA CON SALSA BOLOGÑESA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45	45	166,95	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7	7	23,1	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA CON PIMENTON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	33,00	3,0	14,1	0,3	0	3	0	7,1	10,5	393,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA CON PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,0	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA CON PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1,0	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA CON PIMENTON	320	C044	Limón, crudo	2	1,0	0,44	0	0	0,1	0	0,2	0	0

MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA CON PIMENTON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52	52,0	18	1,7	0,1	2,5	0	66	22,4	0,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	1,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	48,5	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6	0,3	532,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4,3	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	4,7	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7,71	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	0,88	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53	29,68	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	4,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	**2,1**
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	**0,2**
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	**95,6**
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1158,2	50,8	32,0	161,7	8,5	476,3	998,4	1316,2

REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)	1276	44.7 63.8	28.4 49.6	159.5 207.4	5 27	540 1200	750 1380	375 1800
NIVEL DE APORTE	91%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	3
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1	1	0,1	0,1	0	0	0,5	1,4	1,8
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	1,65	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	3	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	2	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	TORTA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	TORTA DE VERDURAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	TORTA DE VERDURAS	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	50	50	180	6,0	1,0	36,0	2,0	8,0	1,0	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	VERDURA	TORTA DE VERDURAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1	1	0,1	0,1	0	0	0,5	1,4	1,8
MENU 10	SEMANA 2	CENA	TUBÉRCULO	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	TUBÉRCULO	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35	35	131	8,4	0,4	21,1	1,6	21	5,3	7,7
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4

MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON LIMON	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON LIMON	320	C044	Limón, crudo	28	14	6	0	0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON LIMON	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	K033	Panela	20	20	73	0,1	0	18	1	8,4	7,8	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1	0	0	0,2	0	0,6	0,4	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,5	2,5	18	0	2	0	0	0,4	21,9	20,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,1	2,1	19	0	2,1	0	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,6	0,6	2	0	0	0,6	0	0	0	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	329	C051	Mango común, crudo	100	50	40	0,3	0	8,6	0,3	7,5	2	70
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	348	C072	Piña, cruda	90,91	50	28	0,3	0,1	6,2	0,3	8	1,5	4
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1614,88	60,60	44,50	232,30	12,20	419,50	1008,20	809,10
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			127%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL	NIVEL BAJO	NIVEL	NIVEL

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100,0	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	718	K031	Miel de abejas, líquida	4	4,0	13	0	0	3,3	0	0,3	0,4	0

MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2,0	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,0	1	0	0	0,1	0	0,1	0	3,7
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1,0	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45,0	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,0	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,78	25	8	0,2	0,1	1,1	0,1	6	0	18,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA,LECHUGA Y CEBOLLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA,LECHUGA Y CEBOLLA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25	5	0,2	0	0,7	0,2	5,3	1,5	2,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA,LECHUGA Y CEBOLLA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA,LECHUGA Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA,LECHUGA Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	42
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	82,2
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28	16	0,5	0	3,5	0,2	2,8	0,3	43,4

MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON TOMATE DE ARBOL	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON TOMATE DE ARBOL	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	**20**	20	72	1,4	0	16,5	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	**6**	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	**1**	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	N2505	#N/D	Clavo de olor	**1**	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	**60**	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	**1**	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	**0,3**	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	239	6	4,1	43,4	2,2	24	342	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y MORA	347	C071	Pera, cruda	58,82	50	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4	0,5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	55,56	50	37	0,5	0,1	7,3	0,9	21	0,5	0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y MORA	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0	0
							APORTE TOTAL			1169	45	25	184	8	154	1209	600
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL	NIVEL BAJO	NIVEL	NIVEL	NIVEL BAJO	NIVEL	NIVEL

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	100,0	96	20,1	1,7	0	0,6	10	52	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7,0	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5,0	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,0	1	0,1	0,1	0	0	0,5	1,4	1,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,0	1	0	0	0,2	0,1	2,5	1,4	11,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2,0	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	129	B010	Ajo, crudo	1,67	0,5	0	0	0	0	0	0,2	0,5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO APANADO	744	L016	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,2	3,6	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45,0	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,0	1	0	0	0,2	0,1	2,5	1,4	11,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0

MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	CENA	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,0	6	0,2	0	1	0,1	2,3	1,5	15,5
MENU 12	**SEMANA 2**	CENA	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,0	5	0,2	0	0,7	0,2	5,3	1,5	2,5
MENU 12	**SEMANA 2**	CENA	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,0	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	CENA	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	320	C044	Limón, crudo	2	1,0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	CENA	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE GALLO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	111,11	100,0	97	2	0,2	20,9	0,8	8	10	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7	7,0	23	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45,0	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15,0	62	2	1,1	9,6	0,7	8,1	0,5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10,0	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,0	4	0	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,0	5	0	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3,0	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3,0	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,0	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYÁ	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,0	32	0	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	91,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYÁ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8,0	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14,0	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6,0	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210,0	71,4	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6,0	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6,0	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,0	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	60,0	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	14,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2,0	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4

MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,5	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,0	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE			1114,70	53,40	22,80	164,90	7,20	405,90	826,50	582,10
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			87%	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio **UL** - Nivel de Ingesta Máximo										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85	177	19,5	11	0	1,1	9,4	62,1	30,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39	0,4	0,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60	107,4	1	8	6	0,2	6	3,6	1,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25	6	0,2	0	**1**	**0,1**	**2,3**	**1,5**	**15,5**
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25	5	0,2	0	**0,7**	**0,2**	**5,3**	**1,5**	**2,5**
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	**0,8**	**0**	**2,4**	**0,4**	**0,1**
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	**0,1**	**0**	**0,2**	**0**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	**0**	**0**	**0,1**	**116,3**	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	44,44	40	39	0,8	0,1	8,4	0,3	3,2	4	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10	10	37,1	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,3	0	0,8	0,1	1,8	0,3	2,6

MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	4,7	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7,71	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	0,88	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53	39,22	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	31,76	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	**2,1**
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	**0**
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	**168**
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,1	2,1	15	0	1,7	0	0	0,3	18,4	17,2
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,1	2,1	19	0	2,1	0	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,6	0,6	2	0	0	0,6	0	0	0	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL			1337,45	48,70	43,30	180,10	7,20	648,10	1168,00	437,30
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES DESMECHADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100,0	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES DESMECHADA	745	L018	Vinagre	2	2,0	0	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES DESMECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1,0	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES DESMECHADA	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,0	1	0	0	0,1	0,1	1,4	0,6	4,2

MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES DESMECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES DESMECHADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,0	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1,0	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7,0	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	50	50,0	180	6,0	1,0	36,0	2,0	8,0	1,0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,0	1	0,1	0,1	0	0	0,5	1,4	1,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	25	25	24	0,6	0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	16,67	15	15	0,3	0	3,1	0,1	1,2	1,5	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0	0,3	0,2	1,4
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14,29	5	3	0,2	0	0,4	0,4	12,3	0	16
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3	5	0,6	0,3	0	0	0,3	1,9	0,7
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2	2	7	0	0,7	0	0	1,4	0,9	7,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	AJIACO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12	12	48	0	0	11,9	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON FRESA Y CANELA	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	1,1

MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON FRESA Y CANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON FRESA Y CANELA	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS CON FRESA Y CANELA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0,3	0	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35	2	35
							APORTE TOTAL			1104	43	30	159	9	142	748	699
							REQUERIMIETOS DE NUTRIENTES (AMDR -			1276	**44.7 63.8**	**28.4 49.6**	**159.5 207.4**	**5 27**	**540 1200**	**750 1380**	**375 1800**
							NIVEL DE APORTE			87%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD	NIVEL ADECUAD	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUAD

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

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON PIMIENTA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON PIMIENTA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	37,5	15	6	0,3	0,0	0,9	0,0	8,7	2,4	30
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON PIMIENTA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON PIMIENTA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON PIMIENTA	N2526		PIMIENTA	0,1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA		B078	Pepino de rellenar, crudo	44,40	40	8	0,2	0	1,5	0,3	6,0	2	1,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA	244	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0	0,4	0,1	0,9	0,6	6,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20

MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2,4	0	0	0,4	26,3	24,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE PEPINO CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	60	95	0,5	0,2	22,4	0,2	9,6	8,4	0,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10	10	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53	32	0,8	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	91,7
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71,4	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	23,82	0	0	6	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	40	40	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21	2	4
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1178,82	52,24	22,78	185,92	6,18	555,10	1108,10	644,40
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**

							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,												
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85	177	20,5	11	0	1,1	9,4	62,1	30,6
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	POLLO AL HORNO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	BRÓCOLI AL HUEVO		B025	Brocoli, crudo	150,0	60	28	1,8	0	4,0	0,7	36,0	19,8	18,6
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	BRÓCOLI AL HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	33,33	30	45	3,8	3	0,1	0,5	15,9	41,7	53
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	BRÓCOLI AL HUEVO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	VERDURA	BRÓCOLI AL HUEVO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CEREAL	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	spaguetti	13	13	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 16	SEMANA 3	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 16	SEMANA 3	CENA	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 16	SEMANA 3	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6

MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	4,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7	7	28	0	0	7	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28	13	0,3	0	2,5	0,2	2,8	0	10,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0,54	0,5	2	0	0	0,4	0,1	0,5	0,1	0,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20	20	72	1,4	0	16,5	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	168
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,1	2,1	15	0	1,7	0	0	0,3	18,4	17,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,1	2,1	19	0	2,1	0	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,6	0,6	2	0	0	0,6	0	0	0	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1410,60	55,6	47,5	183,7	7,7	642,3	1345	716,2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			111%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GUISADO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1

MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GUISADO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0	3,8	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	23,52	20	8	0,2	0	1	0,0	1,4	0,4	36,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	20	10	3	0,0	0	0,3	0	4,3	8,0	2,3
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0	0	0	0	2,3	0,6	8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		B103	Tomate, crudo	3,8	3,0	1	0	0	0	0	0,3	0,2	2
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		B009	Ajo, crudo	1,1	1,0	1	0	0	0	0	0,4	0,2	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		D018	Margarina, con sal	4,0	4,0	29	0	3	0	0	0,6	35,1	33
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		J004	huevo	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10	10	36	0,8	0,1	7,9	0,2	3,6	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6

MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	0,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	888	B057	Harina de plátano, cruda	20	20	68	0,7	0,1	16,1	0,2	2,2	0	2,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLATANO	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0	3,8	0	0	0	0	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1239,44	49,2	24,7	198,3	5,7	402,1	1132	642,2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	480	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6	51	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	129	B103	Tomate, crudo	12,50	10,0	2	0	0	0,4	0	0,9	0,6	6
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13	5	2	0	0	0	0	3	1	10
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	B080	Pimentón rojo, crudo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2

MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	B009	Ajo, crudo	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3	1	0,1	0	0,2	0,1	2,5	1,4	11,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,56	60	30	0,6	0	6	0	16,2	21,0	790,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA AGRIDULCE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA AGRIDULCE	320	C044	Limón, crudo	4	2	1	0	0	0,2	0	0,4	0,1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	JULIANAS DE ZANAHORIA AGRIDULCE	718	K031	Miel de abejas, líquida	1	0,5	2	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	1,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15	7	0,1	0	1,4	0,1	4,1	5,3	197,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10	3	0,1	0	0,6	0,1	2	0,1	177,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6	3	1	0	0	0,1	0	1,3	2,4	0,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5	3	1	0,1	0	0,1	0,1	3,7	2	16
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	0,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28	21	0,3	0	4,1	0,5	11,8	0,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	239	6	4,1	43,4	2,2	24	342	0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40	38	0,8	0,6	6	0,4	4,8	8	11,2
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1214,97	54,4	27,0	179,5	10,6	428,7	1328	1360,4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			95%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,											
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	533	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	3	0	0,9	10	53	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	243	B103	Tomate, crudo	13	10	2	0,1	0	0,4	0,1	0,9	0,6	6,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6	2	0,1	0	0,4	0	0,4	0,1	11
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1	2	0	0	0,5	0,1	1,9	0	1,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0

MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO SOFRITO CON SALSA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA RUSA	175	B052	Habichuela, cruda	33,34	30	12	0,6	0,0	2,2	0,4	12	1,8	10,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA RUSA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,28	30	15,00	0,3	0	3,0	0	8,1	11	395,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA RUSA	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	75	75	60,00	2	0	12,8	1	9,0	4,5	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA RUSA	393	D020	Mayonesa, con sal	1	1	3,20	0	0	0,1	0	0,1	7,1	1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA RUSA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	200	B074	Papa, variedad harinosa,	75	75	66,75	1,6	0,1	14,2	0,6	9	4,5	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2	2	0,5	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	391	D018	Margarina, con sal	2,5	2,5	18,3	0	2	0	0	0,4	21,9	20,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	GUISO DE AHUYAMA CON PAPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46,2	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4,3	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	4,7	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	7,71	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	0,88	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15,4	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0

MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	0,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	40	40	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA	70	A057 -5	Mogolla* 30g	60	60	186	4,3	1,5	39,7	3,6	24	0,6	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	347	C071	Pera, cruda	117,65	100	63	0,3	0,2	12,9	0,4	8	1	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1245,43	55,7	22,1	199,5	10,6	578,5	997	663,4
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			98%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DESMECHADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DESMECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DESMECHADA	244	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2	0,1	0	0,4	0,1	0,9	0,6	6,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DESMECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DESMECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,3	0,3	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DESMECHADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50	50	186	6,5	0,8	37,4	2	12,5	3	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,5	2,5	1	0	0	0,1	0	0,3	0,2	1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3	3	22	0	2,4	0	0	0,4	26,3	24,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0

MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y LECHUGA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y LECHUGA	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0	0,8	0,1	1,8	1,2	12,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y LECHUGA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y LECHUGA	320	C044	Limón, crudo	4	2	1	0	0	0,2	0	0,4	0,1	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y LECHUGA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	42
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	82,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,5	28	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	48,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	733	ppppppp	Hierbabuena	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,5	28	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	48,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	168
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	161	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1177,60	54,2	27,5	171,9	10,9	625,8	1381	973,7
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**

							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				63,8	49,6	207,4	27	1200	1380	1800
							NIVEL DE APORTE			92%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	3
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,85	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	1,65	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,56	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	0,72	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58,44	45	81	0,7	6	4,5	0,2	4,5	2,7	1,4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25	20	5	0,2	0	0,8	0,1	1,8	1,2	12,4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	4	2	1	0	0	0,2	0	0,4	0,1	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,5	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52	52	18	1,7	0,1	2,5	0	66	22,4	0,5
MENU 21	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	1,6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	TUBÉRCULO	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0

MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	50,96	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22,26	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	K033	Panela	20	20	73	0,1	0	18	1	8,4	7,8	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B103	Tomate, crudo	6	5	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	3,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15	15	114	2,7	1,1	22,2	0,8	1,2	0,3	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,4	1,4	10	0	1,1	0	0	0,2	12,3	11,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,4	1,4	13	0	1,4	0	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,4	0,4	2	0	0	0,4	0	0	0	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	97	0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1284,25	49,6	37,8	176,1	8,7	487,5	1108	595,5
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CERDO A LA PLANCHA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100	100	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CERDO A LA PLANCHA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CERDO A LA PLANCHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	CERDO A LA PLANCHA		D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA		C002	Aguacate Lorena, crudo	26	20	36	0,3	2,7	2,0	0,1	2,0	1,2	0,6
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA		B027	Cebolla cabezona, cruda	21	20	8	0,3	0,0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA		B059	Lechuga común, cruda	36	20	4	0	0	0,5	0	4,2	1,2	2
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,5	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA	320	C044	Limón, crudo	2	1	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	ENSALADA LECHUGA AGUACATE Y CEBOLLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TAJADAS DE PLATANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5
MENU 22	SEMANA 4	CENA	TUBÉRCULO	TAJADAS DE PLATANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2	6,5	26,3
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0,2	0	1	0,2	2,9	1,7	9,8
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30	30	48	2,4	0,2	8,1	0,6	13,8	0,3	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	JUGO	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4

MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28	16	0,5	0	3,5	0,2	2,8	0,3	43,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	0,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	168
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN BLANDO	74	A060-4	Pan blando 60 g	60	60	161	5,3	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16	2	3
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0	0	0	0	0	0,1	0	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1186,40	50,4	26,6	179,7	7,4	630,7	1348	575,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			93%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	480	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6	51	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	129	B103	Tomate, crudo	12,50	10,0	2	0	0	0,4	0	0,9	0,6	6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13	5	2	0	0	0	0	3	1	10
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	374	B080	Pimentón rojo, crudo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	374	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	374	B009	Ajo, crudo	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0

MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA		B006	Ahuyama, cruda	70,6	60,0	18	0	0	3	0	12,0	0,6	1065
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,5	10,0	4	0	0	1	0	2,4	0,4	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA		B103	Tomate, crudo	12,5	10,0	2	0	0	0	0	0,9	0,6	6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA		L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA		B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	GUISO DE AHUYAMA		D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0,0	0	0,0	0,0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75	75	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	1,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano colí o guíneo, verde,	66,67	40	51	0,5	0	12,1	0,3	1,6	0	6,4
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15	6	0,3	0	1,1	0,2	6	0,9	5
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	7,78	7	7	0,1	0	1,5	0,1	0,6	0,7	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106	53	42	0,3	0	9,1	0,3	8	2,1	74,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	202	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75	96
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	542	B103	Tomate, crudo	6	5	1	0,0	0,0	0	0,0	0,5	0,3	3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13	5	2	0	0	0	0	3	1	10
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0,0	0	0,0	0,0	0

MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	159	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	10
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	129	L015	Sal	0,30	0,3	0	0	0	0,0	0	0,1	116,3	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60	60	161	5,3	3	29,3	1,8	32,4	324,6	0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1146,85	51,1	27,8	168,6	9,9	449,2	1286	1817,7
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			90%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	3
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22,22	10	40	0,4	3,6	1,3	0,1	0,7	1,8	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4	4	16	0	0	4	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS SALTEADAS ZUCCHINI, CEBOLLA Y PIMENTÓN	244	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	33,33	30	9	0,2	0	1	0,1	7,2	0,0	22,5
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS SALTEADAS ZUCCHINI, CEBOLLA Y PIMENTÓN	179	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS SALTEADAS ZUCCHINI, CEBOLLA Y PIMENTÓN	150	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10	4	0,1	0	0,6	0	0,7	0,2	18,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS SALTEADAS ZUCCHINI, CEBOLLA Y PIMENTÓN	150	D012	Aceite de soya	3,00	3	27	0,0	3	0,0	0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS SALTEADAS ZUCCHINI, CEBOLLA Y PIMENTÓN	320	B009	Ajo, crudo	1	1	1	0	0	0,1	0	0,2	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS SALTEADAS ZUCCHINI, CEBOLLA Y PIMENTÓN	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3	40,5

MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3	4	0,4	0,3	0	0,1	1,6	4,2	5,3
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2	2	15	0	1,6	0	0	0,3	17,5	16,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12	12	46	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0	19,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	1,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	95,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	71	A057 -1	Mogolla integral* 60g	30	60	186	4,3	1,1	39,7	3,6	24	0,6	0

MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	140
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1436	52,4	39,5	208,0	11,3	423,1	978	542,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			113%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	480	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6	51	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	129	B103	Tomate, crudo	12,50	10,0	2	0	0	0,4	0	0,9	0,6	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13	5	2	0	0	0	0	3	1	10
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	B080	Pimentón rojo, crudo	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	374	B009	Ajo, crudo	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN GOULASH	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA EN GUISO	251	B003	Acelga, hojas, cruda	58,82	50	19	1,2	0	2,7	0,9	24,5	106	206,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA EN GUISO	209	B103	Tomate, crudo	6,25	5	1	0,0	0	0,2	0,0	0,5	0,3	3,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA EN GUISO	244	B028	Cebolla junca, hojas, cruda	11,1	5	2	0,1	0	0,4	0,1	2,2	0,8	3,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA EN GUISO	150	D012	Aceite de soya	1,00	1	9	0,0	1	0,0	0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA EN GUISO	745	L015	Sal	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119	0,7	0,3	28,1	0,2	12	10,5	0,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,2	9,4	0,4	3,6	4,5	0

MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30	14	0,2	0	2,9	0,1	8,1	10,5	395,4
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20	9	0,4	0	1,4	0,2	8	1,2	6,6
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15	11	41	1,4	0,2	8,2	0,4	2,8	0,7	0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	JUGO	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70	35	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,4
MENU 25	SEMANA 4	CENA	JUGO	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11	11	44	0	0	10,9	0	0	0	0
MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14	14	51	0	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEÍNA	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	40	40	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60	60	161	5	2	29,3	1,8	32,4	324,6	0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1146,12	53,9	22,0	177,1	9,0	577,0	1389	702,2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	44,7	28,4	159,5	5	540	750	375
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				63,8	49,6	207,4	27	1200	1380	1800
							NIVEL DE APORTE			90%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	HÍGADO ENCEBOLLADO	480	F109	Res, higado, crudo	100	100	138	20,4	4,5	3,9	8,4	9	76	10089
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	HÍGADO ENCEBOLLADO	374	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	4	0,1	0	0,7	0,1	5,7	1,5	20
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	HÍGADO ENCEBOLLADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	HÍGADO ENCEBOLLADO	374	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEÍNA	HÍGADO ENCEBOLLADO	129	B009	Ajo, crudo	0,21	0,2	0	0,00	0,00	0,04	0,00	0,08	0,04	0,00

MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	HÍGADO ENCEBOLLADO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	253	B059	Lechuga común, cruda	36,36	20	4	0,2	0	0,5	0,2	4,2	1,2	2,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	244	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7,0	263,6
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	8	0,3	0	1,5	0	4,8	0,8	0,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	320	C044	Limón, crudo	4	2	1	0	0	0,2	0	0,4	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,5	1	0	0	0,1	0	1,2	0,7	5,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CILANTRO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	620	G001	Crema de leche	7	7	23	0,1	2,5	0,1	0	4,8	3,2	24,7
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CHORRIADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50	45	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77	4,6	0,2	12,2	1,4	10,2	5,4	0,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0,1	0	0,5	0,1	1,4	0,8	4,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1	0	0	0	0,1	0	0,8	0,5	3,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0

MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	4,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	348	C072	Piña, cruda	50,91	28	16	0,2	0	3,5	0,1	4,5	0,8	2,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20	20	72	1,4	0	16,5	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	N2505	ppppp	Clavo de olor	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON QUESO	202	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,78	25	37	3,2	2,7	0,1	0,4	13,3	35	44
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON QUESO	453	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20	20	57	4,7	4	1	0,1	81	95,0	19
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON QUESO	153	L015	Sal	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	116,3	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON QUESO	159	D012	Aceite de soya	2,00	2,0	18	0	2	0,0	0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72	72	201	6,8	3,7	36,3	1,9	36	322,6	0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24	5	235
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1292,85	56,4	28,8	194,8	15,7	520,2	1379	11159,1
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	50	50	40	1,1	0,1	8,5	0,4	6	3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149	85	177	20,5	11	0	1,1	9	62	31
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	80	80	64	1,8	0,2	13,6	0,6	10	5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	4	0,1	0	0,6	0,1	1,8	1,1	6,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO SUDADO CON PAPA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	20	20	19	0,4	0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	4	0,1	0	0,6	0,1	1,8	1,1	6,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	157	#N/D	Chugua	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	12,63	12	16	0,7	0,3	2,7	0,1	1,4	2,4	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	23,52	20	8	0,2	0	1	0,0	1,4	0,4	36,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10	4	0,1	0	0,8	0	2,4	0,4	0,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	20	10	3	0,0	0	0,3	0	4,3	8,0	2,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7	263,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0	0	0	0	2,3	0,6	8
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		B103	Tomate, crudo	3,8	3,0	1	0	0	0	0	0,3	0,2	2
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		B009	Ajo, crudo	1,1	1,0	1	0	0	0	0	0,4	0,2	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		D018	Margarina, con sal	4,0	4,0	29	0	3	0	0	0,6	35,1	33
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		J004	huevo	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS		A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	1	0	0	0,2	0	1,4	0,4	5
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8	8	32	0	0	7,9	0	0	0	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6	6	22	0,7	0	4,8	0,2	8,4	1,4	0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	0,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40	40	120	7	10,2	0,1	0,2	234,4	374	168
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30	30	80	2,7	1	14,6	0,9	16,2	162,3	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35	2	35
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1272,84	49,5	42,3	167,3	7,5	658,3	1358	613,2
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,										
							UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

MENU	**SEMANA**	**TIEMPO DE COMIDA**	**GRUPO DE ALIMENTO**	**PREPARACION**	**CÓDIGO ICBF 2015**	**CÓDIGO ICBF**	**ALIMENTO**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
										Calorías	**Proteína**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
											g	**g**	**g**	**mg**	**mg**	**mg**	**ER**
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	3	0,1	0	0,4	0,1	1,2	0,7	4,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	2	0,1	0	0,3	0	2,9	0,8	10
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5	2	0,1	0	0,3	0	0,4	0,1	9,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	159	3	0,2	36	0,4	4,1	0,9	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3	2	0,1	0	0,2	0,2	4,1	1,7	12,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,9	2,9	26	0	2,9	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	1	0	0	0,1	0	0,9	0,2	3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS - HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA VERDE	124	B052	Habichuela, cruda	33,33	30	13	0,6	0,0	2,2	0,3	12	1,8	9,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS - HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA VERDE	139	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	20	9	0,1	0	1,9	0,1	5,4	7,0	263,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS - HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA VERDE	629	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0	3,6	1	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS - HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA VERDE	243	N002	Mayonesa, baja en grasa	3	3	9	0	1	0,1	0	0,3	22,5	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	MACEDONIA DE VERDURAS - HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA VERDE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52	52	18	1,7	0,1	2,5	0	66	22,4	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6	7,5	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0	0	0,2	0	0,5	0,3	1,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	1	0	0	0,1	0	1,1	0,3	4

MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50	49	1	0,1	10,5	0,4	4	5	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12	12	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10	4	0,2	0	0,7	0,1	4	0,6	3,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10	5	0,1	0	1	0	2,7	3,5	131,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25	10	10	0,6	0	1,6	0,2	3,6	0,5	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3	3	8	0,6	0,6	0	0	0,2	1,7	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1	0	0	0,2	0	1,7	0,5	6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2	1	0	0	0,1	0	1,6	0,9	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5	1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	16,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6	6	24	0	0	6	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	332	C054	Manzana común cruda	32,94	28	20	0,1	0,1	4,6	0,1	4,5	0,6	0,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14	14	51	0,1	0	12,6	0,7	5,9	5,5	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210	210	71	6,9	0,2	10,3	0	266,7	90,3	2,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0	0,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	40	40	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162	190	38,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15	15	57	1,4	0,6	11,1	0,4	0,6	0,2	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,4	1,4	10	0	1,1	0	0	0,2	12,3	11,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,4	1,4	13	0	1,4	0	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,4	0,4	2	0	0	0,4	0	0	0	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,25	0,3	0	0	0	0	0	0,1	116,3	0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	30
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1068,14	52,9	25,5	149,9	7,9	593,7	1130	577,5
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			1276	**44,7**	**28,4**	**159,5**	**5**	**540**	**750**	**375**
							NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**63,8**	**49,6**	**207,4**	**27**	**1200**	**1380**	**1800**
							NIVEL DE APORTE			84%	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.