



Complemento Industrializado					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Bebida con leche	Leche entera UHT	Yogurt	Leche entera saborizada UHT	Avena líquida sabor original	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Almojabána	Galleta casera	Pan de queso	Pastel Hojaldrado de Guayaba	Torta de vainilla
Fruta		Mango	Banano	Mandarina entera	
Dulce/Postre	Frutos secos				Dulce de leche
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
Bebida con leche	Leche entera UHT	Leche entera saborizada UHT	Avena líquida sabor original	Kumis	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Torta de naranja	Mantecada	Arepa Boyacense	Brownie de chocolate	Ponque
Fruta		Manzana	Granadilla	Pera entera	
Dulce/Postre	Chocolatina				Panelita de leche
Agua					Agua
SEMANA No. 3					
COMPONENTE	Menú 11	Menú 12	Menú 13	Menú 14	Menú 15
Bebida con leche	Yogurt	Leche entera saborizada UHT	Leche entera UHT	Avena líquida sabor original	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Pan de queso	Torta de vainilla	Almojabána	Pastel Hojaldrado de Guayaba	Mantecada
Fruta		Mandarina entera	Banano	Mango	
Dulce/Postre	Dulce de guayaba				Cocada
SEMANA No. 4					
COMPONENTE	Menú 16	Menú 17	Menú 18	Menú 19	Menú 20
Bebida con leche	Leche entera UHT	Leche entera saborizada UHT	Kumis	Avena líquida sabor original	Leche entera UHT
Cereal acompañante	Torta de Arequipe tipo brownie	Galleta Con relleno de fruta	Mantecada	Arepa Boyacense	Torta de naranja
Fruta		Durazno	Pera entera	Granadilla	
Dulce/Postre	Panelita de leche				Chocolatina
Agua			Agua		



Complemento Am - Pm / Comida Transportada Caliente					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Bebida con leche	Avena con leche	Café con leche	Jugo de guayaba con leche	Aguadepanela con leche	Chocolate en polvo con leche
Cereal acompañante	Arepa asada con queso	Arroz Blanco	Tajadas de Platano	Calentado Paisa de frijol	Sandwich de queso
Fruta	Papaya picada				Pera entera
Alimento proteico		Pollo guisado	Carne de cerdo encebollada	Huevo revuelto	
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
Bebida con leche	Jugo de mora con leche	Jugo de Mango con leche	Maicena	Jugo de Tomate de arbol con leche	Chocolate en polvo con leche
Cereal acompañante	Puré de papa criolla	Arroz con fideos	Arepuela de trigo con queso	Arroz al pimenton	Quesadilla de harina de trigo
Fruta			Melón picado en trocitos		Mandarina entera
Alimento proteico	Pechuga apanada	Cerdo goulash		Filete de res en bissteck	
Agua					Agua
SEMANA No. 3					
COMPONENTE	Menú 11	Menú 12	Menú 13	Menú 14	Menú 15
Bebida con leche	Arroz con leche cremoso con queso	Jugo de curuba con leche	Café con leche	Jugo mango con leche	Avena con leche
Cereal acompañante	Tostada	Papa criolla cocida	Patacon con hogao	Arroz con fideos	Pancakes con queso
Fruta	Banano entero				Mandarina entera
Alimento proteico		Carne de res en goulash	Fajitas de pollo con vegetales	Garbanzo guisado con huevo revuelto	
SEMANA No. 4					
COMPONENTE	Menú 16	Menú 17	Menú 18	Menú 19	Menú 20
Bebida con leche	Chocolate en polvo con leche	Aguadepanela con leche		Jugo de banano con leche	Maicena
Cereal acompañante	Arepa asada con queso	Arroz blanco	Galleta de leche	Arroz con zanahoria	Platano amarillo cocido
Fruta	Granadilla		Ensalada de frutas con queso (melon, papaya, banano)		
Alimento proteico		Lentejas guisadas con Huevo revuelto		Pollo salteado con verduras	Carne de res en cuadritos con verduras
Agua			Agua		

Almuerzo					
SEMANA No. 1					
COMPONENTE	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Alimento proteico	Lomo de cerdo guisado	Frijol Rojo con Huevo revuelto	Pollo saltado con verduras	Carne de res en Bistec con Frijol blanco	Pechuga de pollo a la Plancha
Cereales	Arroz Verde con espinaca	Arroz con Fideos	Arroz Blanco	Arroz Blanco	Arroz Blanco
Tubérculos, raíces, plátanos	Tajadas de Plátano Verde	Plátano amarillo cocido	Yuca Dorada	Pure de Papa	Papas fritas
Ensalada o verdura caliente	Ensalada (zanahoria, mango, lechuga)	Ensalada Roja (remolacha, zanahoria, cebolla, zumo de limón)	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limón)	Ensalada de (repollo, zanahoria, Cebolla, Zumo de Limón)	Ensalada de habichuela con huevo
Bebida / Lácteo	Jugo de guayaba con leche	Jugo de tomate de Arbol	Jugo de banano con leche	Jugo de mango	Jugo de Mora con leche
SEMANA No. 2					
COMPONENTE	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
Alimento proteico	Carne de res saltada con verduras	Carne de res encebollada	Garbanzo guisado con huevo	Pollo en cuadritos con verduras y arveja	Lenteja guisada con cerdo asado
Cereales	Arroz con Fideos	Arroz con Zanahoria	Arroz Blanco	Espagueti en Salsa de Tomate Cacerá	Arroz Amarillo
Tubérculos, raíces, plátanos	Plátano Melao	Yuca Cocida	Tajadas de Plátano	Papa dorada en Cascos	Palitos de yuca Dorada
Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango, Piña, lechuga, Zumo de limón)	Ensalada (Zanahoria, Piña, lechuga, Tomate y Zumo de limón)	Ensalada (pepino, tomate, cebolla, zumo de limón)	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Fresa, Zanahoria, Zumo de limón)	Habichuela Guisada
Bebida / Lácteo	Jugo de tomate de arbol con leche	Jugo de curuba con leche	Jugo de Piña	Jugo de guayaba con leche	Jugo de Maracuya
Bebida / Agua					Agua
SEMANA No. 3					
COMPONENTE	Menú 11	Menú 12	Menú 13	Menú 14	Menú 15
Alimento proteico	Carne de res con Frijol Guisado	Carne de Cerdo al Pimentón	Huevo Revuelto con frijol blanco	Guisadito criollo de pollo	Lomo de cerdo guisado
Cereales	Arroz Blanco	Macarrones con Queso	Arroz al Pimentón	Arroz Blanco	Arroz blanco
Tubérculos, raíces, plátanos	Patacon	Monedas de plátano	Yuca Cocida	Tajadas de Plátano	Papas fritas
Ensalada o verdura caliente	Ensalada (Aguacate, Tomate, Lechuga, Zumo de Limón)	Ensalada (Lechuga, Espinaca, Mango, Zanahoria, Zumo de limón)	Ensalada (Lechuga, Zanahoria, Mango, Zumo de Limón)	Verdura de habichuela, Zanahoria, Arveja cocidas	Ensalada de (Tomate, Pepino, Zanahoria y Zumo de Limón)
Bebida / Lácteo	Naranjada de Panela	Jugo de guayaba con leche	Jugo de tomate de Arbol	Jugo de banano con leche	Jugo de Fresa con leche
SEMANA No. 4					
COMPONENTE	Menú 16	Menú 17	Menú 18	Menú 19	Menú 20
Alimento proteico	Pollo saltado con verduras	Lenteja guisada con Huevo perico	Carne de Cerdo en Salsa de Naranja	Garbanzos con lomo de res en cuadros y verduras	Lomo de Cerdo con sazón afrocolombiano
Cereales	Arroz Verde con espinaca	Arroz de Blanco	Arroz al Pimentón	Arroz con Zanahoria	Arroz de coco
Tubérculos, raíces, plátanos	Tajadas de plátano verde	Plátano maduro en cuadros	Pure de Papa	Yuca Cocida	Patacon
Ensalada o verdura caliente	Ensalada Roja (Zanahoria, Cebolla, Remolacha)	Ensalada (Lechuga, Manzana, Zanahoria, Zumo de Limón)	Ensalada (Zanahoria, Mango, Pimentón Verde y Rojo)	Ensalada (Lechuga, Piña, Zanahoria, Tomate, Zumo de	Ensalada (Tomate, Zanahoria, Lechuga, Zumo de Limón)
Bebida / Lácteo	Jugo de Mora con leche	Jugo de Piña	Jugo de Curuba con leche	Jugo de mango	Jugo de Maracuya con leche
Bebida / Agua			Agua		



Tabla 5. MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

MINUTA PATRON COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO				
Nivel	Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso Entregado
Preescolar	Bebida	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	180 cm3
Preescolar	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	30 g - 55 g
Preescolar	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	3 veces por semana	Banano 30 g Mango 80 g - 100 g Granadilla, 30 g - 50 g Mandarina, 100 g Fresa, madura, 70 g Pera 80 g Manzana común 90 g
Preescolar	Postre	Grupo VI. Azúcares	2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)	Minimo 12 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Bebida	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	200 cm3
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	30 g - 110 g



Primaria 1ro, 2do y 3ro	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	3 veces por semana	Banano 30 g Mango 70 g Granadilla 50 g – 60 g Mandarina 80 g Fresa 150 g Pera 70 g Manzana 80 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Postre	Grupo VI. Azúcares	2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)	15 g
Primaria 4to y 5to	Bebida	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	200 cm3
Primaria 4to y 5to	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	45 g - 110 g
Primaria 4to y 5to	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	3 veces por semana	Banano 100 g Mango 100 g Granadilla 60 g Mandarina 120 g Fresa 200 g Pera 100 g Manzana 110 g Mango 180 g
Primaria 4to y 5to	Postre	Grupo VI. Azúcares	2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)	25 g
Secundaria	Bebida	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	250 cm3



Secundaria	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	55 g - 110 g
Secundaria	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	3 veces por semana	Mínimo 120 g
Secundaria	Postre	Grupo VI. Azúcares	2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)	30 g
Media y ciclo complementario	Bebida	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	250 cm3
Media y ciclo complementario	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	45 g - 130 g
Media y ciclo complementario	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	3 veces por semana	Banano 80 g Mango 250 g Granadilla 200 g Mandarina 250 g Fresa 320 g Pera 250 g Manzana 250 g Mango 300 g
Media y ciclo complementario	Postre	Grupo VI. Azúcares	2 veces por semana (frutos secos y semillas o azúcares)	40 g



Tabla 6. MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO AM/PM

MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO AM/PM					
Nivel	Componente	Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso Neto	Peso servido
Preescolar	Bebida con leche	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) 13 180 cm3	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)
Preescolar	Bebida con leche	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.	Todos los días	10 g - 60 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)



Preescolar	Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana	10 g - 63 g	15 g - 50 g
Preescolar	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	14 g - 40 g	14 g - 45 g
Preescolar	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (fruta)	Mínimo 80 g	Mínimo 80 g
Preescolar	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	Incluido en las preparaciones
Preescolar	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	3 g	Incluido en las preparaciones
Preescolar	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	150 cm ³ - 180 cm ³	150 cm ³ - 180 cm ³
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Bebida con leche	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) 13 180 cm ³	200 cm ³ (mitad agua - mitad leche)



Primaria 1ro, 2do y 3ro		Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.	Todos los días	10 g - 60 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana	20 g - 78 g	20 g - 60 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	14 g - 40 g	14 g - 45 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (fruta)	Mínimo 110 g	Mínimo 110 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	Incluido en las preparaciones
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	4 g	Incluido en las preparaciones
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	150 cm3 - 180 cm3	150 cm3 - 180 cm3



Primaria 4to y 5to	Bebida con leche	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	13 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida) 13 180 cm3	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)
Primaria 4to y 5to		Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.	Todos los días	10 g - 60 g	200 cm3 (mitad agua - mitad leche)
Primaria 4to y 5to	Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana	30 g - 110 g	35 g - 90 g
Primaria 4to y 5to	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	21 g - 85 g	21 g - 105 g
Primaria 4to y 5to	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (fruta)	Mínimo 110 g	Mínimo 110 g
Primaria 4to y 5to	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	5 g - 7 g	Incluido en las preparaciones



Primaria 4to y 5to	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	5 g	Incluido en las preparaciones
Primaria 4to y 5to	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	150 cm3 - 180 cm3	150 cm3 - 180 cm3
Secundaria	Bebida con leche	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	15 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida)	220 cm3 (mitad agua - mitad leche)
Secundaria	Bebida con leche	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.	Todos los días	12 g - 60 g	220 cm3 (mitad agua - mitad leche)
Secundaria	Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana	35 g - 140 g	40 g - 105 g
Secundaria	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	28 g - 105 g	28 g - 125 g
Secundaria	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por semana (fruta)	Mínimo 130 g	Mínimo 130 g



Secundaria	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	Incluido en las preparaciones
Secundaria	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	7 g	Incluido en las preparaciones
Secundaria	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	200 cm ³ - 220 cm ³ 2	200 cm ³ - 220 cm ³ 2
Media y ciclo complementario	Bebida con leche	Grupo III. Leche y productos lácteos	Todos los días	15 g (si se utiliza leche en polvo) - 100 ml (si se utiliza leche líquida)	220 cm ³ (mitad agua - mitad leche)
Media y ciclo complementario	Bebida con leche	Otros alimentos para la preparación de las bebidas como cereales o frutas o chocolate o panela.	Todos los días	12 g - 60 g	220 cm ³ (mitad agua - mitad leche)
Media y ciclo complementario	Alimento proteico	Grupo III. Leche y productos lácteos o Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	3 veces por semana	45 g - 172 g	45 g - 135 g
Media y ciclo complementario	Cereal acompañante	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	28 g - 145 g	28 g - 155 g
Media y ciclo complementario	Frutas	Grupo II. Frutas y verduras	2 veces por	Mínimo 135 g	Mínimo 135 g



			<i>semana (fruta)</i>		
<i>Media y ciclo complementario</i>	<i>Azúcares</i>	<i>Grupo VI. Azúcares</i>	<i>Todos los días</i>	<i>8 g - 10 g</i>	<i>Incluido en las preparaciones</i>
<i>Media y ciclo complementario</i>	<i>Grasas</i>	<i>Grupo V. Grasas</i>	<i>Todos los días</i>	<i>9 g</i>	<i>Incluido en las preparaciones</i>
<i>Media y ciclo complementario</i>	<i>Agua</i>	<i>Agua apta para el consumo humano</i>	<i>Todos los días</i>	<i>200 cm3 - 220 cm3 2</i>	<i>200 cm3 - 220 cm3 2</i>

Tabla 7. MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO

MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO					
<i>Nivel</i>	<i>Componente</i>	<i>Grupo de alimentos</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Peso Neto</i>	<i>Peso servido</i>
<i>Preescolar</i>	<i>Alimento proteico</i>	<i>Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas</i>	<i>4 por semana (carne)</i>	<i>50 g - 70 g</i>	<i>45 g - 60 g</i>
		<i>secas, frutos secos y semillas</i>	<i>1 por semana (huevo)</i>		
<i>Preescolar</i>	<i>Alimento proteico</i>	<i>Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas</i>	<i>2 veces por semana</i>	<i>5 g</i>	<i>15 g</i>
		<i>secas, frutos secos y semillas</i>	<i>(leguminosas)</i>		



Preescolar	Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	24 g - 26 g	55 g - 60 g
Preescolar	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	40 g - 62 g	40 g - 62 g
Preescolar	Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 50 g	Mínimo 50 g
Preescolar	Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm3
Preescolar	Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos	3 veces por semana	13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 10 g (si utiliza queso)	13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 10 g (si utiliza queso)
Preescolar	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	6 g - 8 g	Incluido en las preparaciones
Preescolar	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	7 g	Incluido en las preparaciones



Preescolar	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	150 cm3 - 180 cm3	150 cm3 - 180 cm3
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 por semana (carne) 1 por semana (huevo)	55 - 86 g	50 - 76 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	8 g	24 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	31 g - 37 g	70 g - 85 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	50 g - 70 g	50 g - 70 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 60 g	Mínimo 60 g
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm3



Primaria 1ro, 2do y 3ro	Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos	3 veces por semana	13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 12 g (si utiliza queso)	13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 12 g (si utiliza queso)
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	6 g - 8 g	Incluido en las preparaciones
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	9 g	Incluido en las preparaciones
Primaria 1ro, 2do y 3ro	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	180 cm3 - 200 cm3	180 cm3 - 200 cm3
Primaria 4to y 5to	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 por semana (carne) 1 por semana (huevo)	55 g - 118 g	50 - 108 g
Primaria 4to y 5to	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	17 g	50 g
Primaria 4to y 5to	Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	Todos los días	40 g - 46 g	90 g - 105 g



y plátanos						
Primaria 4to y 5to	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	50 g - 95 g	50 g - 95 g	
Primaria 4to y 5to	Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 65 g	Mínimo 65 g	
Primaria 4to y 5to	Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm3	
Primaria 4to y 5to	Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos	3 veces por semana	13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 30 g (si utiliza queso)	13 g (si se utiliza leche en polvo) 100 ml (si se utiliza leche líquida) 30 g (si utiliza queso)	
Primaria 4to y 5to	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	6 g - 8 g	Incluido en las preparaciones	
Primaria 4to y 5to	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	11 g	Incluido en las preparaciones	
Primaria 4to y 5to	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	180 cm3 - 200 cm3	180 cm3 - 200 cm3	
Secundaria	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 por semana (carne)	60 g - 120 g	60 - 110 g	



			1 por semana (huevo)		
Secundaria	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	25 g	75 g
Secundaria	Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	56 g - 60 g	125 g - 135 g
Secundaria	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	65 g - 110 g	65 g - 110 g
Secundaria	Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 70 g	Mínimo 70 g
Secundaria	Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g	200 cm3
Secundaria	Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos	3 veces por semana	15 g (si se utiliza leche en polvo) 120 ml (si se utiliza leche líquida) 35 g (si utiliza queso)	15 g (si se utiliza leche en polvo) 120 ml (si se utiliza leche líquida) 35 g (si utiliza queso)
Secundaria	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días	8 g - 10 g	Incluido en las preparaciones



Secundaria	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días	14 g	Incluido en las preparaciones
Secundaria	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días	200 cm3 - 220 cm3	200 cm3 - 220 cm3
Media y complementario	ciclo	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	4 por semana (carne) 1 por semana (huevo)	60 g - 140 g 60 - 130 g
Media y complementario	ciclo	Alimento proteico	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	2 veces por semana (leguminosas)	40 g 120 g
Media y complementario	ciclo	Cereales	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	62 g - 64 g 140 g - 145 g
Media y complementario	ciclo	Tubérculos, raíces, plátanos o derivados de cereal	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Todos los días	80 g - 140 g 80 g - 140 g
Media y complementario	ciclo	Ensalada o verdura caliente	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (verduras)	Mínimo 90 g Mínimo 90 g
Media y complementario	ciclo	Bebida	Grupo II. Frutas y verduras	Todos los días (frutas)	60 g - 65 g 200 cm3



Media y complementario	ciclo	Leche y productos lácteos	Grupo III. Leche y productos lácteos	3 veces semana	por	15 g (si se utiliza leche en polvo) 120 ml (si se utiliza leche líquida) 45 g (si utiliza queso)	15 g (si se utiliza leche en polvo) 120 ml (si se utiliza leche líquida) 35 g (si utiliza queso)
Media y complementario	ciclo	Azúcares	Grupo VI. Azúcares	Todos los días		8 g - 10 g	Incluido en las preparaciones
Media y complementario	ciclo	Grasas	Grupo V. Grasas	Todos los días		16 g	Incluido en las preparaciones
Media y complementario	ciclo	Agua	Agua apta para el consumo humano	Todos los días		200 cm3 - 220 cm3	200 cm3 - 220 cm3





ÍNDICE		COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO	
		Lista de intercambio 2026	
COMPONENTES	GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS DE INTERCAMBIOS	
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	Kumis, entero, con azúcar	
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	yogurt, bebible, entero, con azúcar	
LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Mezcla de cereal Maíz - Quinoa sabor a miel	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Torta de vainilla	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pastel Hojaldrado de Guayaba	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan de queso, horneado	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan de leche, horneado	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pan de dulce, regular, horneado	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Croissant, de queso, horneado	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereal para el desayuno, Hojuelas de maíz, sin azúcar	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Granola variedad sabor vainilla - canela	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Galleta chip de chocolate	
DERIVADO DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Brownie, de chocolate, horneado	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Banano común, crudo	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Néctar de mango, con azúcar	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Mandarina, cruda	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Fresa, madura, cruda	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Néctar de pera, con azúcar	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Pera, cruda	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Manzana común cruda	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Néctar de durazno, con azúcar	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Granadilla, cruda	
FRUTA	Grupo II. Fruta y verduras	Mango común, crudo	
POSTRE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Maní bajo en sodio	
POSTRE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Mezcla de Frutos Secos	
POSTRE	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Chocolatina	



MODALIDAD PREPARADA EN SITIO			
Complemento alimentario am/pm			
Lista de intercambio 2026			
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
LÁCTEOS Y DERIVADOS (El queso no es intercambio para ningún tipo de cárnico)	Leche de vaca entera líquida	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	Arracacha
	Leche de vaca entera en polvo		Papa común sabanera, pastusa, R12
	Cuajada		Papa criolla
	Queso americano		Plátano hartón maduro
	Queso campesino		Plátano hartón verde
	Queso mozzarella		Yuca
ALIMENTO PROTEÍCO (Cárnicos)	Queso sabana	RUTA (para bebida)	Banano
	Carne de res		Curuba
	Carne de cerdo		Feijoa
	Pollo		Fresa
	pescado (filete)		Guanabana
	Atún en lomos		Guayaba
ALIMENTO PROTEÍCO (Leguminosas)	Hígado		Gulupa
	Arveja seca		Lulo
	Blanquillo		Mango
	Frijol		Maracuyá
	Garbanzo		Mora
	Lenteja		Tomate de árbol
CEREALES Y DERIVADOS DE CEREAL	Almidón de maíz	FRUTA (entera)	Uva isabelina
	Almojábana		Anón
	Arepa de choclo		Banano
	Arepa de maíz		Banano bocadillo
	Arepa de queso		Carambolo
	Arroz		Fresa
	Avena		Granadilla
	Envuelto de maíz		Kiwi
	Harina de maíz amarillo		Mandarina
	Harina de maíz blanco		Mango
	Harina de trigo		Manzana
	Galleta casera		Melón
	Galleta de avena		Naranja
	Mantecada		Papaya
	Mojicón		Pera
	Muffin de queso	AZÚCARES	Sandía
	Palito de queso		Uchuva
	Pan aliñado		Uvas
	Pan blanco	GRASAS	Azúcar
	Pan blandito		Chocolate
	Pan coco		Panela
	Pan de queso		Aceite vegetal (de una sola fuente, no se permiten mezclas de aceites vegetales)
	Pan dulce		
	Pan mantequilla		Margarina
	Pastas alimenticias		



MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Complemento alimentario Almuerzo Lista de intercambio 2026			
COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEICO (carne, huevos y leguminosas)	Carne de res	VERDURAS	Acelga
	Carne de cerdo		Ahuyama
	Pollo		Apio
	Pescado (filete)		Arveja verde
	Atún en lomos		Brócoli
	Hígado		Calabacín
	Huevo de gallina		Calabaza
	Huevo de codorniz		Cebolla blanca
	Arveja seca		Cebolla morada
	Blanquillo		Coliflor
	Frijol		Espinaca
	Garbanzo		Habichuela
CEREAL	Lenteja		Lechuga
	Arroz		Pepino cohombro
	Harina de maíz amarillo		Pepino común
	Harina de maíz blanco		Pimentón amarillo
	Harina de trigo		Pimentón rojo
	Pan		Pimentón verde
RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	Pastas alimenticias		Repollo
	Arracacha		Tomate chonto
	Papa común sabanera, pastusa, R12		Zanahoria
	Papa criolla	FRUTA (para bebida)	Banano
	Plátano hartón maduro		Curuba
AZÚCARES	Plátano hartón verde		Durazno
	Yuca		Feijoa
GRASAS	Azúcar		Fresa
	Panela		Guanabana
LÁCTEOS	Aceite vegetal (de una sola fuente, no se permiten mezclas de aceites vegetales)		Guayaba
	Margarina		Gulupa
	Leche de vaca entera líquida		Lulo
	Leche de vaca entera en polvo		Mango
	Cuajada		Maracuyá
	Queso americano		Mora
	Queso campesino		Tomate de árbol
	Queso mozzarella		Uva isabelina
	Queso sabana		Zapote



**REQUERIMIENTOS GRAMAJE RACIÓN SERVIDA POR GRUPO ESCOLAR
MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO AM/PM**

Componente del complemento	Grupo de alimentos / Ejemplos	Gramaje o volumen por ración (Preescolar)	Gramaje o volumen por ración (1°, 2°, 3°)	Gramaje o volumen por ración (4° y 5°)	Gramaje o volumen por ración (Secundaria 6°-9°)	Gramaje o volumen por ración (Media 10°-11°)
Bebida con leche	Chocolate, avena, bebida láctea, jugo en leche	200 ml (cm³)	200 ml (cm³)	200 ml (cm³)	220 ml (cm³)	220 ml (cm³)
Alimento proteico	Queso, huevo, pollo, carne de cerdo, legumbres	40 g	49 g	60 g	90 g	98 g
Cereal o acompañante	Arroz, arepa, pan, papa, patacón, croquetas, yuca	45 g	45 g	105 g	120 g	130 g
Fruta fresca	Banano, manzana, mango, papaya, mandarina, melon	Mínimo 80 g	Mínimo 110 g	Mínimo 110 g	Mínimo 130 g	Mínimo 130 g
Agua potable	Agua en bolsa o vaso	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	220 ml



**REQUERIMIENTOS GRAMAJE RACIÓN SERVIDA POR GRUPO ESCOLAR
MINUTA PATRÓN ALMUERZO**

Componente del almuerzo	Grupo de alimentos / ejemplos	Gramaje o volumen por ración (Preescolar)	Gramaje o volumen por ración (1°, 2°, 3°)	Gramaje o volumen por ración (4° y 5°)	Gramaje o volumen por ración (Secundaria 6°-9°)	Gramaje o volumen por ración (Media 10°-11°)
Alimento proteico	Carne de res, pollo, cerdo, pescado, huevo	40 g	41 g	50 g	60 g	60 g
Legumbres	Lentejas, frijol, garbanzo	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g
Cereal	Arroz, pasta	50 g	75 g	100 g	130 g	140 g
Tubérculos, raíces, plátanos	papa, yuca, plátano	50 g	75 g	80 g	100 g	120 g
Verdura	Ensalada o verdura cocida	Mínimo 50 g	Mínimo 60 g	Mínimo 65 g	Mínimo 70 g	Mínimo 90 g
Jugo de Fruta	Banano, fresa, mango, piña, guayaba	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Agua	Agua en vaso o bolsa	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml



REQUERIMIENTOS GRAMAJE RACIÓN SERVIDA POR GRUPO ESCOLAR
MINUTA PATRÓN COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

Componente de complemento Industrializado	Grupo de alimentos / ejemplos	Preescolar	1°, 2°, 3°	4° y 5°	Secundaria (6°–9°)	Media (10°–11°)
Leche / Bebida láctea	Leche entera, saborizada, avena, yogurt	180 cm³	200 cm³	200 cm³	200 cm³	200 cm³
Cereal acompañante	Galleta, mogolla, pastel hojaldrado, mantecada	30 g	40 g	60 g	80 g	100 g
Fruta	Banano, manzana, mango, pera, mandarina	Minimo 100 g	Minimo 100 g	Minimo 120 g	Minimo 120 g	Minimo 120 g
Postre (Dulce)	Cocada, chocolatina, panelita de leche	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G1)

Total Peso Neto (G1)

Total Calorias (G1)

Total Proteína (G1)

Total Grasa (G1)

Total CHO (G1)

Total Calcio (G1)

Total Hierro (G1)

Total Sodio (G1)

223,00

223,00

247,55

11,48

12,70

20,50

318,50

1,00

77,03

% DE ADECUACION

19,04%

25,23%

29,33%

11,26%

45,50%

17,82%

6,80%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 1	Cereal acompañante	A002	Almojabána, bogotana, horneada	30,00	30,00	85,50	3,90	3,69	9,18	96,00	0,66	0,00
Menú 1	Dulce/Postre	FT023	Mezcla frutos secos	13,00	13,00	63,05	1,82	3,25	5,20	6,50	0,34	1,43
Total general				223,00	223,00	247,55	11,48	12,70	20,50	318,50	1,00	77,03

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G1)

Total Peso Neto (G1)

Total Calorias (G1)

Total Proteína (G1)

Total Grasa (G1)

Total CHO (G1)

Total Calcio (G1)

Total Hierro (G1)

Total Sodio (G1)

310,00

260,00

326,90

7,44

10,92

48,84

179,10

0,85

165,80

% DE ADECUACION

25,15%

16,35%

25,22%

26,84%

25,59%

15,18%

14,63%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Bebida con leche	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	180,00	180,00	145,80	5,22	5,04	20,16	160,20	0,00	72,00
Menú 2	Cereal acompañante	A023	Galletas dulces. Sin relleno	30,00	30,00	141,60	1,92	5,88	20,13	11,40	0,60	91,80
Menú 2	Fruta	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	39,50	0,30	0,00	8,55	7,50	0,25	2,00
Total general				310,00	260,00	326,90	7,44	10,92	48,84	179,10	0,85	165,80



GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	280,00	333,80	10,47	11,71	45,46	212,60	1,23	362,10
% DE ADECUACION		25,68%	23,01%	27,04%	24,98%	30,37%	21,96%	31,96%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 3	Cereal acompañante	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110,10	3,12	6,24	10,05	27,00	0,60	225,00
Menú 3	Fruta	C010	Banano común, crudo	100,00	70,00	70,70	1,05	0,07	15,61	5,60	0,63	2,10
Total general				310,00	280,00	333,80	10,47	11,71	45,46	212,60	1,23	362,10

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	280,00	280,80	7,83	7,27	41,58	219,50	1,83	136,40
% DE ADECUACION		21,60%	17,21%	16,79%	22,85%	31,36%	32,68%	12,04%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	180,00	180,00	153,00	4,50	5,40	21,60	180,00	0,72	135,00
Menú 4	Cereal acompañante	FT016	Pastel Hojaldrado de Guayaba	30,00	30,00	90,00	2,70	1,80	12,00	15,00	0,90	0,00
Menú 4	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	100,00	70,00	37,80	0,63	0,07	7,98	24,50	0,21	1,40
Total general				310,00	280,00	280,80	7,83	7,27	41,58	219,50	1,83	136,40

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G1)

Total Peso Neto (G1)

CALORÍAS (Kcal)

1300

PROTEÍNA (g)

45,5

GRASA (g)

43,3

CHO (g)

182,0

CALCIO (mg)

700,0

HIERRO (mg)

5,6

SODIO (mg)

1133,0

Total Calorias (G1)

310,00

Total Proteína (G1)

295,00

Total Grasa (G1)

347,70

Total CHO (G1)

9,32

Total Calcio (G1)

12,47

Total Hierro (G1)

48,50

Total Sodio (G1)

208,00

% DE ADECUACION

26,75%

20,47%

28,80%

26,65%

29,71%

13,13%

23,27%

MENÚ

Menú 7

Menú 7

Menú 7

COMPONENTES

Bebida con leche

Cereal acompañante

Fruta

CÓDIGO

FT008

A016

C054

NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)

Leche entera saborizada UHT

Mantecada, horneada

Manzana común cruda

Peso Bruto

180,00

30,00

100,00

Peso Neto

180,00

30,00

85,00

Calorias

153,00

133,50

61,20

Proteína

6,30

2,76

0,26

Grasa

5,40

6,90

0,17

CHO

19,80

14,67

14,03

Calcio

180,00

14,40

13,60

Hierro

0,00

0,48

0,26

Sodio

135,00

126,90

1,70

Total general

310,00

295,00

347,70

9,32

12,47

48,50

208,00

0,74

263,60

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G1)

Total Peso Neto (G1)

CALORÍAS (Kcal)

1300

PROTEÍNA (g)

45,5

GRASA (g)

43,3

CHO (g)

182,0

CALCIO (mg)

700,0

HIERRO (mg)

5,6

SODIO (mg)

1133,0

Total Calorias (G1)

310,00

Total Proteína (G1)

240,00

Total Grasa (G1)

336,30

Total CHO (G1)

6,27

Total Calcio (G1)

13,11

Total Hierro (G1)

47,10

Total Sodio (G1)

194,40

% DE ADECUACION

25,87%

13,78%

30,28%

25,88%

27,77%

36,96%

15,17%

MENÚ

Menú 8

Menú 8

Menú 8

COMPONENTES

Bebida con leche

Cereal acompañante

Fruta

CÓDIGO

FT001

A020

C028

NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)

Avena líquida

Arepa Boyacense con cuajada, precocida

Granadilla, cruda

Peso Bruto

180,00

30,00

100,00

Peso Neto

180,00

30,00

30,00

Calorias

153,00

154,80

28,50

Proteína

4,50

1,14

0,63

Grasa

5,40

7,23

0,48

CHO

21,60

21,03

4,47

Calcio

180,00

10,80

3,60

Hierro

0,72

1,08

0,27

Sodio

135,00

30,90

6,00

Total general

310,00

240,00

336,30

6,27

13,11

47,10

194,40

2,07

171,90



GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	295,00	340,05	6,92	9,56	54,53	218,90	1,18	169,45
% DE ADECUACION		26,16%	15,20%	22,08%	29,96%	31,27%	21,07%	14,96%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	180,00	180,00	158,40	5,22	4,50	24,30	203,40	0,18	82,80
Menú 9	Cereal acompañante	A013	Brownie, de chocolate, horneado	30,00	30,00	128,10	1,44	4,89	19,26	8,70	0,66	85,80
Menú 9	Fruta	C071	Pera, cruda	100,00	85,00	53,55	0,26	0,17	10,97	6,80	0,34	0,85
Total general				310,00	295,00	340,05	6,92	9,56	54,53	218,90	1,18	169,45

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
423,00	223,00	274,03	7,58	10,88	36,21	242,12	0,76	161,40
% DE ADECUACION		21,08%	16,65%	25,14%	19,90%	34,59%	13,64%	14,25%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 10	Cereal acompañante	A013	Ponque	30,00	30,00	128,10	1,44	4,89	19,26	8,70	0,66	85,80
Menú 10	Dulce/Postre	K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general				423,00	223,00	274,03	7,58	10,88	36,21	242,12	0,76	161,40

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO													



GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO												

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G1)

Total Peso Neto (G1)

CALORÍAS (Kcal)

PROTEÍNA (g)

GRASA (g)

CHO (g)

CALCIO (mg)

HIERRO (mg)

SODIO (mg)

1300

45,5

43,3

182,0

700,0

5,6

1133,0

Total Calorias (G1)

Total Proteína (G1)

Total Grasa (G1)

Total CHO (G1)

Total Calcio (G1)

Total Hierro (G1)

Total Sodio (G1)

310,00

295,00

292,30

9,85

7,29

42,43

202,65

1,41

135,85

% DE ADECUACION

22,48%

21,65%

16,82%

23,31%

28,95%

25,18%

11,99%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	180,00	180,00	153,00	6,30	5,40	19,80	180,00	0,00	135,00
Menú 17	Cereal acompañante	FT016	Galleta Con relleno de fruta	30,00	30,00	90,00	2,70	1,80	12,00	15,00	0,90	0,00
Menú 17	Fruta	C023	Durazno, crudo	100,00	85,00	49,30	0,85	0,09	10,63	7,65	0,51	0,85
Total general				310,00	295,00	292,30	9,85	7,29	42,43	202,65	1,41	135,85

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G1)

Total Peso Neto (G1)

CALORÍAS (Kcal)

PROTEÍNA (g)

GRASA (g)

CHO (g)

CALCIO (mg)

HIERRO (mg)

SODIO (mg)

1300

45,5

43,3

182,0

700,0

5,6

1133,0

Total Calorias (G1)

Total Proteína (G1)

Total Grasa (G1)

Total CHO (G1)

Total Calcio (G1)

Total Hierro (G1)

Total Sodio (G1)

510,00

295,00

345,45

8,24

11,57

49,94

224,60

1,00

210,55

% DE ADECUACION

26,57%

18,10%

26,72%

27,44%

32,09%

17,86%

18,58%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	180,00	180,00	158,40	5,22	4,50	24,30	203,40	0,18	82,80
Menú 18	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	30,00	30,00	133,50	2,76	6,90	14,67	14,40	0,48	126,90
Menú 18	Fruta	C071	Pera, cruda	100,00	85,00	53,55	0,26	0,17	10,97	6,80	0,34	0,85
Total general				510,00	295,00	345,45	8,24	11,57	49,94	224,60	1,00	210,55



GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
310,00	240,00	336,30	6,27	13,11	47,10	194,40	2,07	171,90
% DE ADECUACION		25,87%	13,78%	30,28%	25,88%	27,77%	36,96%	15,17%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	180,00	180,00	153,00	4,50	5,40	21,60	180,00	0,72	135,00
Menú 19	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	30,00	30,00	154,80	1,14	7,23	21,03	10,80	1,08	30,90
Menú 19	Fruta	C028	Granadilla, cruda	100,00	30,00	28,50	0,63	0,48	4,47	3,60	0,27	6,00
Total general				310,00	240,00	336,30	6,27	13,11	47,10	194,40	2,07	171,90

GRUPO 1 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
223,00	193,00	170,50	6,48	9,89	13,92	236,67	0,21	83,79
% DE ADECUACION		13,12%	14,23%	22,85%	7,65%	33,81%	3,71%	7,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	180,00	180,00	99,00	5,76	5,76	6,12	216,00	0,00	75,60
Menú 20	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				223,00	193,00	170,50	6,48	9,89	13,92	236,67	0,21	83,79



GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO													



GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO												
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
						1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
				TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
				253,00	253,00	308,27	9,90	6,82	51,46	242,00	3,16	356,00
				% DE ADECUACION		18,92%	17,37%	12,56%	22,56%	30,25%	50,97%	29,67%
MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 5	Cereal acompañante	A015	Torta de vainilla	40,00	40,00	153,20	3,24	0,16	34,00	2,00	3,16	272,00
Menú 5	Dulce/Postre	FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general				253,00	253,00	308,27	9,90	6,82	51,46	242,00	3,16	356,00
GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO												
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
						1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
				TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
				253,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19
				% DE ADECUACION		11,14%	12,48%	19,40%	6,40%	32,58%	3,35%	7,68%
MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 6	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				253,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	325,00	409,20	10,94	15,37	55,59	232,80	0,90	320,90
% DE ADECUACION		25,12%	19,18%	28,31%	24,37%	29,10%	14,44%	26,74%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	40,00	40,00	178,00	3,68	9,20	19,56	19,20	0,64	169,20
Menú 7	Fruta	C054	Manzana común cruda	100,00	85,00	61,20	0,26	0,17	14,03	13,60	0,26	1,70
Total general				340,00	325,00	409,20	10,94	15,37	55,59	232,80	0,90	320,90

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	270,00	404,90	7,15	16,12	56,51	218,00	2,51	197,20
% DE ADECUACION		24,86%	12,54%	29,69%	24,77%	27,25%	40,48%	16,43%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 8	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	40,00	40,00	206,40	1,52	9,64	28,04	14,40	1,44	41,20
Menú 8	Fruta	C028	Granadilla, cruda	100,00	30,00	28,50	0,63	0,48	4,47	3,60	0,27	6,00
Total general				340,00	270,00	404,90	7,15	16,12	56,51	218,00	2,51	197,20



GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

1629

PROTEÍNA (g)

57,0

GRASA (g)

54,3

CHO (g)

228,1

CALCIO (mg)

800,0

HIERRO (mg)

6,2

SODIO (mg)

1200,0

TOTAL PESO BRUTO (G2)

Total Peso Neto G2

Total Calorias (G2)

Total Proteína (G2)

Total Grasa (G2)

Total CHO (G2)

Total Calcio (G2)

Total Hierro (G2)

Total Sodio (G2)

340,00

325,00

400,35

7,98

11,69

63,65

244,40

1,42

207,25

% DE ADECUACION

24,58%

13,99%

21,53%

27,90%

30,55%

22,90%

17,27%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 9	Cereal acompañante	A013	Brownie, de chocolate, horneado	40,00	40,00	170,80	1,92	6,52	25,68	11,60	0,88	114,40
Menú 9	Fruta	C071	Pera, cruda	100,00	85,00	53,55	0,26	0,17	10,97	6,80	0,34	0,85
Total general				340,00	325,00	400,35	7,98	11,69	63,65	244,40	1,42	207,25

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

1629

PROTEÍNA (g)

57,0

GRASA (g)

54,3

CHO (g)

228,1

CALCIO (mg)

800,0

HIERRO (mg)

6,2

SODIO (mg)

1200,0

TOTAL PESO BRUTO (G2)

Total Peso Neto G2

Total Calorias (G2)

Total Proteína (G2)

Total Grasa (G2)

Total CHO (G2)

Total Calcio (G2)

Total Hierro (G2)

Total Sodio (G2)

453,00

253,00

327,73

8,70

13,15

43,31

269,02

0,98

198,40

% DE ADECUACION

20,12%

15,26%

24,22%

18,99%

33,63%

15,87%

16,53%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 10	Cereal acompañante	A013	Ponque	40,00	40,00	170,80	1,92	6,52	25,68	11,60	0,88	114,40
Menú 10	Dulce/Postre	K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general				453,00	253,00	327,73	8,70	13,15	43,31	269,02	0,98	198,40



GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

</

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G2)

Total Peso Neto G2

CALORÍAS (Kcal)

Total Calorias (G2)

PROTEÍNA (g)

Total Proteína (G2)

GRASA (g)

Total Grasa (G2)

CHO (g)

Total CHO (G2)

CALCIO (mg)

Total Calcio (G2)

HIERRO (mg)

Total Hierro (G2)

SODIO (mg)

Total Sodio (G2)

1629

57,0

54,3

228,1

800,0

6,2

1200,0

340,00

310,00

294,70

12,65

11,39

34,65

373,60

1,51

86,10

% DE ADECUACION

18,09%

22,19%

20,98%

15,19%

46,70%

24,35%

7,18%

MENÚ

COMPONENTES

CÓDIGO

NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)

Peso Bruto

Peso Neto

Calorias

Proteína

Grasa

CHO

Calcio

Hierro

Sodio

Menú 13

Bebida con leche

G012

Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada

200,00

200,00

110,00

6,40

6,40

6,80

240,00

0,00

84,00

Menú 13

Cereal acompañante

A002

Almojabána, bogotana, horneada

40,00

40,00

114,00

5,20

4,92

12,24

128,00

0,88

0,00

Menú 13

Fruta

C010

Banano común, crudo

100,00

70,00

70,70

1,05

0,07

15,61

5,60

0,63

2,10

Total general

340,00

310,00

294,70

12,65

11,39

34,65

373,60

1,51

86,10

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G2)

Total Peso Neto G2

CALORÍAS (Kcal)

Total Calorias (G2)

PROTEÍNA (g)

Total Proteína (G2)

GRASA (g)

Total Grasa (G2)

CHO (g)

Total CHO (G2)

CALCIO (mg)

Total Calcio (G2)

HIERRO (mg)

Total Hierro (G2)

SODIO (mg)

Total Sodio (G2)

1629

57,0

54,3

228,1

800,0

6,2

1200,0

340,00

290,00

329,50

10,90

8,40

46,55

227,50

1,45

152,00

% DE ADECUACION

20,23%

19,12%

15,47%

20,41%

28,44%

23,39%

12,67%

MENÚ

COMPONENTES

CÓDIGO

NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)

Peso Bruto

Peso Neto

Calorias

Proteína

Grasa

CHO

Calcio

Hierro

Sodio

Menú 14

Bebida con leche

FT008

Avena líquida

200,00

200,00

170,00

7,00

6,00

22,00

200,00

0,00

150,00

Menú 14

Cereal acompañante

FT016

Pastel Hojaldrado de Guayaba

40,00

40,00

120,00

3,60

2,40

16,00

20,00

1,20

0,00

Menú 14

Fruta

C051

Mango común, crudo

100,00

50,00

39,50

0,30

0,00

8,55

7,50

0,25

2,00

Total general

340,00

290,00

329,50

10,90

8,40

46,55

227,50

1,45

152,00



GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO												

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
340,00	270,00	404,90	7,15	16,12	56,51	218,00	2,51	197,20
% DE ADECUACION		24,86%	12,54%	29,69%	24,77%	27,25%	40,48%	16,43%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	40,00	40,00	206,40	1,52	9,64	28,04	14,40	1,44	41,20
Menú 19	Fruta	C028	Granadilla, cruda	100,00	30,00	28,50	0,63	0,48	4,47	3,60	0,27	6,00
Total general				340,00	270,00	404,90	7,15	16,12	56,51	218,00	2,51	197,20

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	40,00	40,00	206,40	1,52	9,64	28,04	14,40	1,44	41,20
Menú 19	Fruta	C028	Granadilla, cruda	100,00	30,00	28,50	0,63	0,48	4,47	3,60	0,27	6,00
Total general				340,00	270,00	404,90	7,15	16,12	56,51	218,00	2,51	197,20

GRUPO 2 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G2)

Total Peso Neto G2

CALORÍAS (Kcal)

1629

PROTEÍNA (g)

57,0

GRASA (g)

54,3

CHO (g)

228,1

CALCIO (mg)

800,0

HIERRO (mg)

6,2

SODIO (mg)

1200,0

TOTAL PESO BRUTO (G2)

253,00

Total Calorias (G2)

181,50

Total Proteina (G2)

7,12

Total Grasa (G2)

10,53

Total CHO (G2)

14,60

Total Calcio (G2)

260,67

Total Hierro (G2)

0,21

Total Sodio (G2)

92,19

% DE ADECUACION

11.14%

12.48%

19.40%

6.40%

32.58%

3.35%

7.68%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				253,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO



<

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto
Menú 5	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00
Menú 5	Cereal acompañante	A015	Torta de vainilla	60,00
Menú 5	Dulce/Postre	FT007	Dulce de Leche	13,00
Total general				273,00

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 14

Menú 19

Menú 5

Menú 10

Menú 15

Menú 2

Menú 6

Menú 11

Menú 16

Menú 20

Menú 7

Menú 12

Menú 17

Menú 3

Menú 8

Menú 13

Menú 18

Menú 4

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

TOTAL PESO BRUTO (G3)

380,00

Total Peso Neto G3

362,00

CALORÍAS (Kcal)

1994

PROTEÍNA (g)

69,8

GRASA (g)

66,5

CHO (g)

279,2

CALCIO (mg)

1100

HIERRO (mg)

8,7

SODIO (mg)

1500

TOTAL PESO BRUTO (G3)

380,00

Total Peso Neto G3

362,00

Total Calorias G3

510,44

Total Proteína G3

12,83

Total Grasa G3

20,00

Total CHO G3

68,17

Total Calcio G3

245,12

Total Hierro G3

1,27

Total Sodio G3

405,84

% DE ADECUACION

25,60%

18,38%

30,08%

24,42%

22,28%

14,55%

27,06%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	60,00	60,00	267,00	5,52	13,80	29,34	28,80	0,96	253,80
Menú 7	Fruta	C054	Manzana común cruda	120,00	102,00	73,44	0,31	0,20	16,83	16,32	0,31	2,04
Total general				380,00	362,00	510,44	12,83	20,00	68,17	245,12	1,27	405,84



GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO													





GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO												







GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍN A	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	273,00	423,80	12,04	18,08	52,12	232,00	1,20	530,00
% DE ADECUACION		21,25%	17,25%	27,19%	18,67%	21,09%	13,79%	35,33%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 11	Cereal acompañante	A065	Pan de queso, horneado	60,00	60,00	220,20	6,24	12,48	20,10	54,00	1,20	450,00
Menú 11	Dulce/Postre	FT003	Dulce de Guayaba	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general				273,00	273,00	423,80	12,04	18,08	52,12	232,00	1,20	530,00



GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO													



[illegible]





GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

1994

PROTEÍNA (g)

69,8

GRASA (g)

66,5

CHO (g)

279,2

CALCIO (mg)

1100

HIERRO (mg)

8,7

SODIO (mg)

1500

TOTAL PESO BRUTO (G3)

273,00

Total Peso Neto G3

273,00

Total Calorias G3

491,21

Total Proteína G3

10,73

Total Grasa G3

20,87

Total CHO G3

64,05

Total Calcio G3

229,71

Total Hierro G3

1,92

Total Sodio G3

407,57

% DE ADECUACION

24,63%

15,37%

31,38%

22,94%

20,88%

22,02%

27,17%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 15	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	60,00	60,00	267,00	5,52	13,80	29,34	28,80	0,96	253,80
Menú 15	Dulce/Postre	K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general				273,00	273,00	491,21	10,73	20,87	64,05	229,71	1,92	407,57





GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3					
273,00	273,00	489,93	11,22	29,73	44,03	265,82	1,54	268,20					
% DE ADECUACION		24,57%	16,07%	44,71%	15,77%	24,17%	17,75%	17,88%					



GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	362,00	409,16	13,42	9,70	58,75	239,18	2,41	151,02
% DE ADECUACION		20,52%	19,23%	14,59%	21,04%	21,74%	27,72%	10,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 17	Cereal acompañante	FT016	Galleta Con relleno de fruta	60,00	60,00	180,00	5,40	3,60	24,00	30,00	1,80	0,00
Menú 17	Fruta	C023	Durazno, crudo	120,00	102,00	59,16	1,02	0,10	12,75	9,18	0,61	1,02
Total general				380,00	362,00	409,16	13,42	9,70	58,75	239,18	2,41	151,02





GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	296,00	513,80	8,04	21,04	71,42	225,92	3,28	219,00
% DE ADECUACION		25,77%	11,51%	31,63%	25,58%	20,54%	37,75%	14,60%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	60,00	60,00	309,60	2,28	14,46	42,06	21,60	2,16	61,80
Menú 19	Fruta	C028	Granadilla, cruda	120,00	36,00	34,20	0,76	0,58	5,36	4,32	0,32	7,20
Total general				380,00	296,00	513,80	8,04	21,04	71,42	225,92	3,28	219,00

GRUPO 3 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
273,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19
% DE ADECUACION		9,10%	10,19%	15,84%	5,23%	23,70%	2,39%	6,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				273,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	401,05	18,62	19,49	36,48	502,50	2,10	85,43
% DE ADECUACION		13,83%	18,34%	20,16%	8,99%	45,68%	17,78%	5,70%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 1	Cereal acompañante	A002	Almojabána, bogotana, horneada	80,00	80,00	228,00	10,40	9,84	24,48	256,00	1,76	0,00
Menú 1	Dulce/Postre	FT023	Mezcla frutos secos	13,00	13,00	63,05	1,82	3,25	5,20	6,50	0,34	1,43
Total general				293,00	293,00	401,05	18,62	19,49	36,48	502,50	2,10	85,43

GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	340,00	587,00	11,28	21,28	86,34	217,40	1,90	327,20
% DE ADECUACION		20,24%	11,11%	22,01%	21,27%	19,76%	16,10%	21,81%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresdientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Bebida con leche	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 2	Cereal acompañante	A023	Galletas dulces. Sin relleno	80,00	80,00	377,60	5,12	15,68	53,68	30,40	1,60	244,80
Menú 2	Fruta	C051	Mango común, crudo	120,00	60,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Total general				400,00	340,00	587,00	11,28	21,28	86,34	217,40	1,90	327,20



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	364,00	548,44	16,58	22,72	67,53	278,72	2,36	752,52
% DE ADECUACION		18,91%	16,33%	23,50%	16,63%	25,34%	19,97%	50,17%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 3	Cereal acompañante	A065	Pan de queso, horneado	80,00	80,00	293,60	8,32	16,64	26,80	72,00	1,60	600,00
Menú 3	Fruta	C010	Banano común, crudo	120,00	84,00	84,84	1,26	0,08	18,73	6,72	0,76	2,52
Total general				400,00	364,00	548,44	16,58	22,72	67,53	278,72	2,36	752,52



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO																																																																														
MENÚ <table><tr><td>Menú 1</td><td>Menú 10</td><td>Menú 11</td><td>Menú 12</td><td>Menú 13</td></tr><tr><td>Menú 14</td><td>Menú 15</td><td>Menú 16</td><td>Menú 17</td><td>Menú 18</td></tr><tr><td>Menú 19</td><td>Menú 2</td><td>Menú 20</td><td>Menú 3</td><td>Menú 4</td></tr><tr><td>Menú 5</td><td>Menú 6</td><td>Menú 7</td><td>Menú 8</td><td>Menú 9</td></tr></table>					Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13	Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18	Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	<table><tr><th colspan="2">RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES</th><th>CALORÍAS (Kcal)</th><th>PROTEÍNA (g)</th><th>GRASA (g)</th><th>CHO (g)</th><th>CALCIO (mg)</th><th>HIERRO (mg)</th><th>SODIO (mg)</th></tr><tr><td colspan="2"></td><td>2900</td><td>101,5</td><td>96,7</td><td>406</td><td>1100</td><td>11,8</td><td>1500</td></tr><tr><th>TOTAL PESO BRUTO (G4)</th><th>Total Peso Neto G4</th><th>Total Calorias G4</th><th>Total Proteína G4</th><th>Total Grasa G4</th><th>Total CHO G4</th><th>Total Calcio G4</th><th>Total Hierro G4</th><th>Total Sodio G4</th></tr><tr><td>400,00</td><td>364,00</td><td>455,36</td><td>12,96</td><td>10,88</td><td>65,58</td><td>269,40</td><td>3,45</td><td>151,68</td></tr><tr><td colspan="2">% DE ADECUACION</td><td>15,70%</td><td>12,76%</td><td>11,26%</td><td>16,15%</td><td>24,49%</td><td>29,25%</td><td>10,11%</td></tr></table>									RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4	400,00	364,00	455,36	12,96	10,88	65,58	269,40	3,45	151,68	% DE ADECUACION		15,70%	12,76%	11,26%	16,15%	24,49%	29,25%	10,11%
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13																																																																										
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18																																																																										
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4																																																																										
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9																																																																										
RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)																																																																						
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500																																																																						
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4																																																																						
400,00	364,00	455,36	12,96	10,88	65,58	269,40	3,45	151,68																																																																						
% DE ADECUACION		15,70%	12,76%	11,26%	16,15%	24,49%	29,25%	10,11%																																																																						
Ú		COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio																																																																	
		Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00																																																																	
		Cereal acompañante	FT016	Pastel Hojaldrado de Guayaba	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	0,00																																																																	
		Fruta	C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	45,36	0,76	0,08	9,58	29,40	0,25	1,68																																																																	
Total general					400,00	364,00	455,36	12,96	10,88	65,58	269,40	3,45	151,68																																																																	





GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	461,47	13,14	6,98	85,46	244,00	6,32	628,00
% DE ADECUACION		15,91%	12,95%	7,22%	21,05%	22,18%	53,56%	41,87%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 5	Cereal acompañante	A015	Torta de vainilla	80,00	80,00	306,40	6,48	0,32	68,00	4,00	6,32	544,00
Menú 5	Dulce/Postre	FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general				293,00	293,00	461,47	13,14	6,98	85,46	244,00	6,32	628,00



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19
% DE ADECUACION		6,26%	7,01%	10,89%	3,60%	23,70%	1,76%	6,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 6	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				293,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	382,00	599,44	14,67	24,60	77,95	254,72	1,59	490,44
% DE ADECUACION		20,67%	14,45%	25,44%	19,20%	23,16%	13,44%	32,70%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	80,00	80,00	356,00	7,36	18,40	39,12	38,40	1,28	338,40
Menú 7	Fruta	C054	Manzana común cruda	120,00	102,00	73,44	0,31	0,20	16,83	16,32	0,31	2,04
Total general				400,00	382,00	599,44	14,67	24,60	77,95	254,72	1,59	490,44





GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	316,00	617,00	8,80	25,86	85,44	233,12	4,00	239,60
% DE ADECUACION		21,28%	8,67%	26,74%	21,05%	21,19%	33,93%	15,97%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 8	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	80,00	80,00	412,80	3,04	19,28	56,08	28,80	2,88	82,40
Menú 8	Fruta	C028	Granadilla, cruda	120,00	36,00	34,20	0,76	0,58	5,36	4,32	0,32	7,20
Total general				400,00	316,00	617,00	8,80	25,86	85,44	233,12	4,00	239,60



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	382,00	581,86	9,95	18,24	91,52	257,36	2,37	321,82
% DE ADECUACION		20,06%	9,80%	18,87%	22,54%	23,40%	20,07%	21,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 9	Cereal acompañante	A013	Brownie, de chocolate, horneado	80,00	80,00	341,60	3,84	13,04	51,36	23,20	1,76	228,80
Menú 9	Fruta	C071	Pera, cruda	120,00	102,00	64,26	0,31	0,20	13,16	8,16	0,41	1,02
Total general				400,00	382,00	581,86	9,95	18,24	91,52	257,36	2,37	321,82



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
493,00	293,00	498,53	10,62	19,67	68,99	280,62	1,86	312,80
% DE ADECUACION		17,19%	10,46%	20,35%	16,99%	25,51%	15,80%	20,85%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 10	Cereal acompañante	A013	Ponque	80,00	80,00	341,60	3,84	13,04	51,36	23,20	1,76	228,80
Menú 10	Dulce/Postre	K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general				493,00	293,00	498,53	10,62	19,67	68,99	280,62	1,86	312,80



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	497,20	14,12	22,24	58,82	250,00	1,60	680,00
% DE ADECUACION		17,14%	13,91%	23,00%	14,49%	22,73%	13,56%	45,33%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 11	Cereal acompañante	A065	Pan de queso, horneado	80,00	80,00	293,60	8,32	16,64	26,80	72,00	1,60	600,00
Menú 11	Dulce/Postre	FT003	Dulce de Guayaba	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general				293,00	293,00	497,20	14,12	22,24	58,82	250,00	1,60	680,00



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	364,00	521,76	14,24	6,40	99,58	233,40	6,57	695,68
% DE ADECUACION		17,99%	14,03%	6,62%	24,53%	21,22%	55,69%	46,38%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 12	Cereal acompañante	A015	Torta de vainilla	80,00	80,00	306,40	6,48	0,32	68,00	4,00	6,32	544,00
Menú 12	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	45,36	0,76	0,08	9,58	29,40	0,25	1,68
Total general				400,00	364,00	521,76	14,24	6,40	99,58	233,40	6,57	695,68



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	364,00	422,84	18,06	16,32	50,01	502,72	2,52	86,52
% DE ADECUACION		14,58%	17,79%	16,88%	12,32%	45,70%	21,32%	5,77%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 13	Cereal acompañante	A002	Almojabána, bogotana, horneada	80,00	80,00	228,00	10,40	9,84	24,48	256,00	1,76	0,00
Menú 13	Fruta	C010	Banano común, crudo	120,00	84,00	84,84	1,26	0,08	18,73	6,72	0,76	2,52
Total general				400,00	364,00	422,84	18,06	16,32	50,01	502,72	2,52	86,52



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	340,00	457,40	14,56	10,80	64,26	249,00	2,70	152,40
% DE ADECUACION		15,77%	14,34%	11,17%	15,83%	22,64%	22,88%	10,16%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Bebida con leche	FT008	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 14	Cereal acompañante	FT016	Pastel Hojaldrado de Guayaba	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	0,00
Menú 14	Fruta	C051	Mango común, crudo	120,00	60,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Total general				400,00	340,00	457,40	14,56	10,80	64,26	249,00	2,70	152,40



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	580,21	12,57	25,47	73,83	239,31	2,24	492,17
% DE ADECUACION		20,01%	12,38%	26,34%	18,19%	21,76%	18,95%	32,81%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 15	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	80,00	80,00	356,00	7,36	18,40	39,12	38,40	1,28	338,40
Menú 15	Dulce/Postre	K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general				293,00	293,00	580,21	12,57	25,47	73,83	239,31	2,24	492,17



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	293,00	600,93	12,70	37,43	52,83	268,62	2,02	329,60
% DE ADECUACION		20,72%	12,51%	38,71%	13,01%	24,42%	17,15%	21,97%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 16	Cereal acompañante	A042	Torta de Arequipe tipo brownie	80,00	80,00	444,00	5,92	30,80	35,20	11,20	1,92	245,60
Menú 16	Dulce/Postre	K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general				293,00	293,00	600,93	12,70	37,43	52,83	268,62	2,02	329,60



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteina G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	382,00	469,16	15,22	10,90	66,75	249,18	3,01	151,02
% DE ADECUACION		16,18%	15,00%	11,27%	16,44%	22,65%	25,53%	10,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 17	Cereal acompañante	FT016	Galleta Con relleno de fruta	80,00	80,00	240,00	7,20	4,80	32,00	40,00	2,40	0,00
Menú 17	Fruta	C023	Durazno, crudo	120,00	102,00	59,16	1,02	0,10	12,75	9,18	0,61	1,02
Total general				400,00	382,00	469,16	15,22	10,90	66,75	249,18	3,01	151,02



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
600,00	382,00	596,26	13,47	23,60	79,28	272,56	1,89	431,42
% DE ADECUACION		20,56%	13,27%	24,41%	19,53%	24,78%	16,00%	28,76%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 18	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	80,00	80,00	356,00	7,36	18,40	39,12	38,40	1,28	338,40
Menú 18	Fruta	C071	Pera, cruda	120,00	102,00	64,26	0,31	0,20	13,16	8,16	0,41	1,02
Total general				600,00	382,00	596,26	13,47	23,60	79,28	272,56	1,89	431,42



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
400,00	316,00	617,00	8,80	25,86	85,44	233,12	4,00	239,60
% DE ADECUACION		21,28%	8,67%	26,74%	21,05%	21,19%	33,93%	15,97%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	80,00	80,00	412,80	3,04	19,28	56,08	28,80	2,88	82,40
Menú 19	Fruta	C028	Granadilla, cruda	120,00	36,00	34,20	0,76	0,58	5,36	4,32	0,32	7,20
Total general				400,00	316,00	617,00	8,80	25,86	85,44	233,12	4,00	239,60



GRUPO 4 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
293,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19
% DE ADECUACION		6,26%	7,01%	10,89%	3,60%	23,70%	1,76%	6,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				293,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	313,00	458,05	21,22	21,95	42,60	566,50	2,54	85,43
% DE ADECUACION		15,79%	20,91%	22,70%	10,49%	51,50%	21,51%	5,70%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 1	Cereal acompañante	A002	Almojabána, bogotana, horneada	100,00	100,00	285,00	13,00	12,30	30,60	320,00	2,20	0,00
Menú 1	Dulce/Postre	FT023	Mezcla frutos secos	13,00	13,00	63,05	1,82	3,25	5,20	6,50	0,34	1,43
Total general				313,00	313,00	458,05	21,22	21,95	42,60	566,50	2,54	85,43



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	360,00	681,40	12,56	25,20	99,76	225,00	2,30	388,40
% DE ADECUACION		23,50%	12,37%	26,06%	24,57%	20,45%	19,49%	25,89%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Bebida con leche	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 2	Cereal acompañante	A023	Galletas dulces. Sin relleno	100,00	100,00	472,00	6,40	19,60	67,10	38,00	2,00	306,00
Menú 2	Fruta	C051	Mango común, crudo	120,00	60,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Total general				420,00	360,00	681,40	12,56	25,20	99,76	225,00	2,30	388,40



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	384,00	621,84	18,66	26,88	74,23	296,72	2,76	902,52
% DE ADECUACION		21,44%	18,38%	27,80%	18,28%	26,97%	23,36%	60,17%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 3	Cereal acompañante	A065	Pan de queso, horneado	100,00	100,00	367,00	10,40	20,80	33,50	90,00	2,00	750,00
Menú 3	Fruta	C010	Banano común, crudo	120,00	84,00	84,84	1,26	0,08	18,73	6,72	0,76	2,52
Total general				420,00	384,00	621,84	18,66	26,88	74,23	296,72	2,76	902,52



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	384,00	515,36	14,76	12,08	73,58	279,40	4,05	151,68
% DE ADECUACION		17,77%	14,54%	12,50%	18,12%	25,40%	34,34%	10,11%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 4	Cereal acompañante	FT016	Pastel Hojaldrado de Guayaba	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 4	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	45,36	0,76	0,08	9,58	29,40	0,25	1,68
Total general				420,00	384,00	515,36	14,76	12,08	73,58	279,40	4,05	151,68



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	313,00	538,07	14,76	7,06	102,46	245,00	7,90	764,00
% DE ADECUACION		18,55%	14,54%	7,30%	25,24%	22,27%	66,95%	50,93%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 5	Cereal acompañante	A015	Torta de vainilla	100,00	100,00	383,00	8,10	0,40	85,00	5,00	7,90	680,00
Menú 5	Dulce/Postre	FT007	Dulce de Leche	13,00	13,00	45,07	0,26	0,26	10,66	0,00	0,00	0,00
Total general				313,00	313,00	538,07	14,76	7,06	102,46	245,00	7,90	764,00



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19
% DE ADECUACION		6,26%	7,01%	10,89%	3,60%	23,70%	1,76%	6,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 6	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				313,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	402,00	688,44	16,51	29,20	87,73	264,32	1,91	575,04
% DE ADECUACION		23,74%	16,26%	30,20%	21,61%	24,03%	16,15%	38,34%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 7	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	100,00	100,00	445,00	9,20	23,00	48,90	48,00	1,60	423,00
Menú 7	Fruta	C054	Manzana común cruda	120,00	102,00	73,44	0,31	0,20	16,83	16,32	0,31	2,04
Total general				420,00	402,00	688,44	16,51	29,20	87,73	264,32	1,91	575,04



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	336,00	720,20	9,56	30,68	99,46	240,32	4,72	260,20
% DE ADECUACION		24,83%	9,41%	31,72%	24,50%	21,85%	40,03%	17,35%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 8	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	100,00	100,00	516,00	3,80	24,10	70,10	36,00	3,60	103,00
Menú 8	Fruta	C028	Granadilla, cruda	120,00	36,00	34,20	0,76	0,58	5,36	4,32	0,32	7,20
Total general				420,00	336,00	720,20	9,56	30,68	99,46	240,32	4,72	260,20



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	402,00	667,26	10,91	21,50	104,36	263,16	2,81	379,02
% DE ADECUACION		23,01%	10,74%	22,24%	25,70%	23,92%	23,80%	25,27%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 9	Cereal acompañante	A013	Brownie, de chocolate, horneado	100,00	100,00	427,00	4,80	16,30	64,20	29,00	2,20	286,00
Menú 9	Fruta	C071	Pera, cruda	120,00	102,00	64,26	0,31	0,20	13,16	8,16	0,41	1,02
Total general				420,00	402,00	667,26	10,91	21,50	104,36	263,16	2,81	379,02

GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
513,00	313,00	583,93	11,58	22,93	81,83	286,42	2,30	370,00
% DE ADECUACION		20,14%	11,41%	23,72%	20,15%	26,04%	19,53%	24,67%

COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Cereal acompañante	A013	Ponque	100,00	100,00	427,00	4,80	16,30	64,20	29,00	2,20	286,00
Dulce/Postre	K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
			513,00	313,00	583,93	11,58	22,93	81,83	286,42	2,30	370,00



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	313,00	570,60	16,20	26,40	65,52	268,00	2,00	830,00
% DE ADECUACION		19,68%	15,96%	27,30%	16,14%	24,36%	16,95%	55,33%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200,00	200,00	162,00	5,80	5,60	22,40	178,00	0,00	80,00
Menú 11	Cereal acompañante	A065	Pan de queso, horneado	100,00	100,00	367,00	10,40	20,80	33,50	90,00	2,00	750,00
Menú 11	Dulce/Postre	FT003	Dulce de Guayaba	13,00	13,00	41,60	0,00	0,00	9,62	0,00	0,00	0,00
Total general				313,00	313,00	570,60	16,20	26,40	65,52	268,00	2,00	830,00



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	384,00	598,36	15,86	6,48	116,58	234,40	8,15	831,68
% DE ADECUACION		20,63%	15,62%	6,71%	28,71%	21,31%	69,08%	55,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 12	Cereal acompañante	A015	Torta de vainilla	100,00	100,00	383,00	8,10	0,40	85,00	5,00	7,90	680,00
Menú 12	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	120,00	84,00	45,36	0,76	0,08	9,58	29,40	0,25	1,68
Total general				420,00	384,00	598,36	15,86	6,48	116,58	234,40	8,15	831,68



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	384,00	479,84	20,66	18,78	56,13	566,72	2,96	86,52
% DE ADECUACION		16,55%	20,35%	19,43%	13,83%	51,52%	25,05%	5,77%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 13	Cereal acompañante	A002	Almojabána, bogotana, horneada	100,00	100,00	285,00	13,00	12,30	30,60	320,00	2,20	0,00
Menú 13	Fruta	C010	Banano común, crudo	120,00	84,00	84,84	1,26	0,08	18,73	6,72	0,76	2,52
Total general				420,00	384,00	479,84	20,66	18,78	56,13	566,72	2,96	86,52



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	360,00	517,40	16,36	12,00	72,26	259,00	3,30	152,40
% DE ADECUACION		17,84%	16,12%	12,41%	17,80%	23,55%	27,97%	10,16%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Bebida con leche	FT008	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 14	Cereal acompañante	FT016	Pastel Hojaldrado de Guayaba	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 14	Fruta	C051	Mango común, crudo	120,00	60,00	47,40	0,36	0,00	10,26	9,00	0,30	2,40
Total general				420,00	360,00	517,40	16,36	12,00	72,26	259,00	3,30	152,40



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	313,00	669,21	14,41	30,07	83,61	248,91	2,56	576,77
% DE ADECUACION		23,08%	14,20%	31,09%	20,59%	22,63%	21,66%	38,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	FT001	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 15	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	100,00	100,00	445,00	9,20	23,00	48,90	48,00	1,60	423,00
Menú 15	Dulce/Postre	K014	Cocadas, con panela	13,00	13,00	54,21	0,21	1,07	10,71	0,91	0,16	3,77
Total general				313,00	313,00	669,21	14,41	30,07	83,61	248,91	2,56	576,77



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	313,00	711,93	14,18	45,13	61,63	271,42	2,50	391,00
% DE ADECUACION		24,55%	13,97%	46,67%	15,18%	24,67%	21,22%	26,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 16	Cereal acompañante	A042	Torta de Arequipe tipo brownie	100,00	100,00	555,00	7,40	38,50	44,00	14,00	2,40	307,00
Menú 16	Dulce/Postre	K034	Panelita de leche de vaca, con azúcar	13,00	13,00	46,93	0,38	0,23	10,83	17,42	0,10	0,00
Total general				313,00	313,00	711,93	14,18	45,13	61,63	271,42	2,50	391,00





GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	402,00	529,16	17,02	12,10	74,75	259,18	3,61	151,02
% DE ADECUACION		18,25%	16,77%	12,51%	18,41%	23,56%	30,61%	10,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Bebida con leche	FT008	Leche entera saborizada UHT	200,00	200,00	170,00	7,00	6,00	22,00	200,00	0,00	150,00
Menú 17	Cereal acompañante	FT016	Galleta Con relleno de fruta	100,00	100,00	300,00	9,00	6,00	40,00	50,00	3,00	0,00
Menú 17	Fruta	C023	Durazno, crudo	120,00	102,00	59,16	1,02	0,10	12,75	9,18	0,61	1,02
Total general				420,00	402,00	529,16	17,02	12,10	74,75	259,18	3,61	151,02



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
620,00	402,00	685,26	15,31	28,20	89,06	282,16	2,21	516,02
% DE ADECUACION		23,63%	15,08%	29,17%	21,94%	25,65%	18,71%	34,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Bebida con leche	G002	Kumis, entero, con azúcar	200,00	200,00	176,00	5,80	5,00	27,00	226,00	0,20	92,00
Menú 18	Cereal acompañante	A016	Mantecada, horneada	100,00	100,00	445,00	9,20	23,00	48,90	48,00	1,60	423,00
Menú 18	Fruta	C071	Pera, cruda	120,00	102,00	64,26	0,31	0,20	13,16	8,16	0,41	1,02
Total general				620,00	402,00	685,26	15,31	28,20	89,06	282,16	2,21	516,02



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
420,00	336,00	720,20	9,56	30,68	99,46	240,32	4,72	260,20
% DE ADECUACION		24,83%	9,41%	31,72%	24,50%	21,85%	40,03%	17,35%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Bebida con leche	FT001	Avena líquida	200,00	200,00	170,00	5,00	6,00	24,00	200,00	0,80	150,00
Menú 19	Cereal acompañante	A020	Arepa Boyacense con cuajada, precocida	100,00	100,00	516,00	3,80	24,10	70,10	36,00	3,60	103,00
Menú 19	Fruta	C028	Granadilla, cruda	120,00	36,00	34,20	0,76	0,58	5,36	4,32	0,32	7,20
Total general				420,00	336,00	720,20	9,56	30,68	99,46	240,32	4,72	260,20



GRUPO 5 INDUSTRIALIZADO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
313,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19
% DE ADECUACION		6,26%	7,01%	10,89%	3,60%	23,70%	1,76%	6,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	Peso Bruto	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Bebida con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200,00	200,00	110,00	6,40	6,40	6,80	240,00	0,00	84,00
Menú 20	Cereal acompañante	SC	Torta de naranja	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Dulce/Postre	K012	Chocolatina, o chocolate de leche	13,00	13,00	71,50	0,72	4,13	7,80	20,67	0,21	8,19
Total general				313,00	213,00	181,50	7,12	10,53	14,60	260,67	0,21	92,19



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
172,00	145,00	344,92	12,12	10,37	48,28	205,35	1,74	898,64
% DE ADECUACION		26,53%	26,64%	23,95%	26,53%	29,34%	30,98%	79,32%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	35,00	35,00	133,00	3,19	1,30	25,87	1,40	0,95	0,35
Menú 1	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00	42,90	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
Menú 1	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	90,00	63,00	25,20	0,32	0,06	5,17	15,12	0,19	3,15
Total general				172,00	145,00	344,92	12,12	10,37	48,28	205,35	1,74	898,64



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
112,00	107,44	295,32	15,76	12,10	30,64	139,09	0,85	1633,18
% DE ADECUACION		22,72%	34,64%	27,95%	16,83%	19,87%	15,22%	144,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 2	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 2	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 2	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				112,00	107,44	295,32	15,76	12,10	30,64	139,09	0,85	1633,18



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
191,00	159,80	285,82	15,66	10,85	29,95	141,32	0,79	861,63
% DE ADECUACION		21,99%	34,41%	25,05%	16,46%	20,19%	14,14%	76,05%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	31,95	0,41	0,14	6,03	5,85	0,14	1,35
Menú 3	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50,00	34,00	56,44	0,41	0,07	13,36	2,72	0,14	8,84
Menú 3	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				191,00	159,80	285,82	15,66	10,85	29,95	141,32	0,79	861,63

GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERR O (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
151,00	138,75	281,46	12,08	10,59	33,46	162,05	1,79	1667,40
% DE ADECUACION		21,65%	26,54%	24,46%	18,39%	23,15%	31,95%	147,17%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 4	Bebida con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 4	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 4	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 4	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 4	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	40,00	34,00	11,90	0,34	0,10	2,14	2,38	0,14	0,68
Menú 4	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 4	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 4	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	T011	Frijol bola roja, crudo	5,00	5,00	19,30	1,14	0,08	3,02	5,95	0,27	0,50
Total general				151,00	138,75	281,46	12,08	10,59	33,46	162,05	1,79	1667,40



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERR O (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
150,00	138,00	285,02	11,17	8,18	38,43	214,67	2,25	283,67
% DE ADECUACION		21,92%	24,55%	18,88%	21,12%	30,67%	40,14%	25,04%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	A060	Pan blanco, regular homeado	30,00	30,00	80,40	2,67	1,02	14,64	16,20	0,90	162,30
Menú 5	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00	42,90	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
Menú 5	Fruta	C071	Pera, cruda	80,00	68,00	42,84	0,20	0,14	8,77	5,44	0,27	0,68
Total general				150,00	138,00	285,02	11,17	8,18	38,43	214,67	2,25	283,67



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERR O (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
187,00	173,25	277,68	15,71	10,58	28,28	159,35	1,75	1646,24
% DE ADECUACION		21,36%	34,52%	24,44%	15,54%	22,76%	31,18%	145,30%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	2,00	2,00	7,16	0,19	0,03	1,51	0,60	0,10	0,04
Menú 6	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 6	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50,00	46,50	77,19	9,63	4,28	0,05	5,12	0,33	29,30
Menú 6	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	13,41	1,13	0,97	0,03	4,77	0,15	12,51
Menú 6	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 6	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	40,00	36,80	39,01	0,74	0,15	8,57	2,21	0,15	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 6	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				187,00	173,25	277,68	15,71	10,58	28,28	159,35	1,75	1646,24



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
157,00	131,15	290,67	16,24	8,53	36,45	140,28	1,07	1626,61
% DE ADECUACION		22,36%	35,70%	19,71%	20,03%	20,04%	19,09%	143,57%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 7	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	48,00	48,00	67,20	10,27	2,88	0,10	8,16	0,38	24,96
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 7	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 7	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,00	7,00	25,97	0,91	0,11	5,23	1,75	0,27	0,42
Menú 7	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 7	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				157,00	131,15	290,67	16,24	8,53	36,45	140,28	1,07	1626,61



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
177,00	131,00	314,68	11,26	9,67	44,94	202,35	2,09	912,00
% DE ADECUACION		24,21%	24,74%	22,32%	24,69%	28,91%	37,39%	80,49%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 8	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	30,00	30,00	107,40	2,85	0,42	22,68	9,00	1,56	0,60
Menú 8	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00	42,90	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
Menú 8	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	13,41	1,13	0,97	0,03	4,77	0,15	12,51
Menú 8	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	C060	Melón, crudo	90,00	45,00	11,25	0,32	0,00	2,25	4,95	0,18	3,15
Total general				177,00	131,00	314,68	11,26	9,67	44,94	202,35	2,09	912,00

GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
155,00	146,70	287,01	16,26	10,38	31,40	133,98	1,98	1624,76
% DE ADECUACION		22,08%	35,73%	23,97%	17,25%	19,14%	35,37%	143,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	48,00	48,00	66,72	10,46	2,74	0,00	2,88	1,30	24,48
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	23,65	0,86	0,09	4,39	4,30	0,39	0,00
Menú 9	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 9	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 9	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 9	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				155,00	146,70	287,01	16,26	10,38	31,40	133,98	1,98	1624,76



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
375,00	102,00	217,94	11,52	9,41	20,40	239,77	1,33	172,35
% DE ADECUACION		16,76%	25,31%	21,73%	11,21%	34,25%	23,82%	15,21%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 10	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 10	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 10	Cereal acompañante	SC	Tortilla de trigo	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	C055	Mandarina Arrayana	80,00	52,00	27,56	0,88	0,52	4,78	6,24	0,21	4,16
Total general				375,00	102,00	217,94	11,52	9,41	20,40	239,77	1,33	172,35





GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
137,00	113,00	270,44	9,29	9,29	36,52	195,89	0,98	164,22
% DE ADECUACION		20,80%	20,41%	21,44%	20,07%	27,98%	17,52%	14,49%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	10,00	10,00	35,30	0,67	0,04	8,01	0,90	0,08	0,20
Menú 11	Bebida con leche	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23,10	0,15	2,45	0,12	4,76	0,00	3,22
Menú 11	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 11	Bebida con leche	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15,00	15,00	42,90	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
Menú 11	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	A087	Tostadas o calados, horneados	7,00	7,00	27,86	0,70	0,48	5,06	2,80	0,25	39,90
Menú 11	Fruta	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Total general				137,00	113,00	270,44	9,29	9,29	36,52	195,89	0,98	164,22



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERR O (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	#####
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
179,00	149,20	217,00	16,22	6,68	22,57	133,03	2,01	873,63
% DE ADECUACION		16,69%	35,66%	15,43%	12,40%	19,00%	35,86%	77,11%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Tomate, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 12	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 12	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 12	Alimento proteico	B103	Aceite de girasol	2,00	1,60	0,37	0,01	0,00	0,07	0,14	0,01	0,10
Menú 12	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 12	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 12	Bebida con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	9,50	0,15	0,03	2,13	1,75	0,25	21,25
Menú 12	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	40,00	36,80	39,01	0,74	0,15	8,57	2,21	0,15	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				179,00	149,20	217,00	16,22	6,68	22,57	133,03	2,01	873,63



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERR O (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
151,00	128,69	265,05	14,89	10,10	28,30	140,97	0,86	1641,82
% DE ADECUACION		20,39%	32,74%	23,34%	15,55%	20,14%	#####	144,91%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 13	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 13	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 13	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,67	0,02	0,00	0,12	0,26	0,01	0,07
Menú 13	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 13	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 13	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 13	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50,00	34,00	56,44	0,41	0,07	13,36	2,72	0,14	8,84
Menú 13	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 13	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				151,00	128,69	265,05	14,89	10,10	28,30	140,97	0,86	1641,82



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
168,00	137,15	328,17	12,63	12,79	39,43	162,45	1,78	2441,32
% DE ADECUACION		25,24%	27,77%	29,54%	21,67%	23,21%	31,72%	215,47%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 14	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 14	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	5,00	5,00	19,65	1,00	0,28	2,94	6,00	0,32	1,50
Menú 14	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 14	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 14	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7,00	7,00	25,97	0,91	0,11	5,23	1,75	0,27	0,42
Menú 14	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 14	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				168,00	137,15	328,17	12,63	12,79	39,43	162,45	1,78	2441,32



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	####
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
164,00	139,00	349,57	12,24	9,96	51,28	255,89	2,46	879,48
% DE ADECUACION		26,89%	26,91%	23,00%	28,18%	36,56%	43,98%	77,62%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	30,00	30,00	107,40	2,85	0,42	22,68	9,00	1,56	0,60
Menú 15	Cereal acompañante	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 15	Cereal acompañante	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00	49,90	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
Menú 15	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	13,41	1,13	0,97	0,03	4,77	0,15	12,51
Menú 15	Cereal acompañante	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	80,00	56,00	30,24	0,50	0,06	6,38	19,60	0,17	1,12
Total general				164,00	139,00	349,57	12,24	9,96	51,28	255,89	2,46	879,48



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	#####
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
159,00	103,00	337,83	11,10	11,72	43,62	224,94	2,23	970,46
% DE ADECUACION		25,99%	24,39%	27,06%	23,97%	32,13%	39,79%	85,65%



MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	35,00	35,00	133,00	3,19	1,30	25,87	1,40	0,95	0,35
Menú 16	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	15,00	15,00	45,15	2,63	3,83	0,05	87,90	0,06	140,25
Menú 16	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	C028	Granadilla, cruda	80,00	24,00	22,80	0,50	0,38	3,58	2,88	0,22	4,80
Total general				159,00	103,00	337,83	11,10	11,72	43,62	224,94	2,23	970,46



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
113,00	107,15	274,53	11,01	12,44	29,26	154,59	1,48	2441,43
% DE ADECUACION		21,12%	24,19%	28,73%	16,08%	22,08%	26,45%	215,48%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T025	Lenteja común, cruda	5,00	5,00	6,10	0,39	0,03	0,93	0,70	0,09	0,30
Menú 17	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 17	Bebida con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 17	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 17	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 17	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				113,00	107,15	274,53	11,01	12,44	29,26	154,59	1,48	2441,43



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	#####
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
340,00	107,00	211,31	5,15	12,67	18,45	142,97	0,84	254,83
% DE ADECUACION		16,25%	11,32%	29,27%	10,14%	20,42%	15,04%	22,49%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	G001	Crema de leche	15,00	15,00	49,50	0,32	5,25	0,26	10,20	0,00	6,90
Menú 18	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,00	20,00	60,20	3,50	5,10	0,06	117,20	0,08	187,00
Menú 18	Fruta	C010	Banano común, crudo	30,00	21,00	21,21	0,32	0,02	4,68	1,68	0,19	0,63
Menú 18	Fruta	C060	Melón, crudo	30,00	15,00	3,75	0,11	0,00	0,75	1,65	0,06	1,05
Menú 18	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	30,00	21,00	8,40	0,11	0,02	1,72	5,04	0,06	1,05
Total general				340,00	107,00	211,31	5,15	12,67	18,45	142,97	0,84	254,83



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
203,00	178,54	330,80	16,43	12,12	37,78	150,62	1,33	1636,28
% DE ADECUACION		25,45%	36,11%	28,00%	20,76%	21,52%	23,71%	144,42%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 19	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	15,48	0,76	0,00	2,59	14,40	0,36	2,16
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 19	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	35,35	0,53	0,04	7,81	2,80	0,32	1,05
Menú 19	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 19	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 19	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 19	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 19	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				203,00	178,54	330,80	16,43	12,12	37,78	150,62	1,33	1636,28



GRUPO 1 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	#####
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
148,00	132,15	265,53	15,55	8,58	30,88	128,86	1,79	853,52
% DE ADECUACION		20,43%	34,18%	19,81%	16,97%	18,41%	31,96%	75,33%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 20	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,67	0,02	0,00	0,12	0,26	0,01	0,07
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	50,00	36,00	47,52	0,40	0,07	10,91	1,08	0,18	1,44
Total general				148,00	132,15	265,53	15,55	8,58	30,88	128,86	1,79	853,52



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
227,00	191,00	443,62	15,21	12,07	65,08	231,44	2,36	923,64
% DE ADECUACION		27,23%	26,69%	22,22%	28,53%	28,93%	38,11%	76,97%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	55,00	55,00	209,00	5,01	2,04	40,65	2,20	1,49	0,55
Menú 1	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00	57,20	4,68	3,74	1,18	81,00	0,10	95,00
Menú 1	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	120,00	84,00	33,60	0,42	0,08	6,89	20,16	0,25	4,20
Total general				227,00	191,00	443,62	15,21	12,07	65,08	231,44	2,36	923,64



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
138,00	132,25	352,45	18,85	13,18	39,32	142,28	1,04	1640,86
% DE ADECUACION		21,64%	33,08%	24,27%	17,24%	17,78%	16,81%	136,74%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	100,35	12,51	5,56	0,06	6,65	0,42	38,08
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 2	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 2	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				138,00	132,25	352,45	18,85	13,18	39,32	142,28	1,04	1640,86



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
223,00	185,30	324,14	18,02	11,48	35,67	144,72	0,94	870,59
% DE ADECUACION		19,90%	31,61%	21,14%	15,64%	18,09%	15,19%	72,55%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	63,00	63,00	88,20	13,48	3,78	0,13	10,71	0,50	32,76
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	31,95	0,41	0,14	6,03	5,85	0,14	1,35
Menú 3	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 3	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				223,00	185,30	324,14	18,02	11,48	35,67	144,72	0,94	870,59

GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
195,00	178,50	342,19	13,30	9,50	46,90	242,36	2,68	361,78
% DE ADECUACION		21,01%	23,34%	17,50%	20,56%	30,30%	43,15%	30,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	A060	Pan blanco, regular horneado	40,00	40,00	107,20	3,56	1,36	19,52	21,60	1,20	216,40
Menú 5	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00	57,20	4,68	3,74	1,18	81,00	0,10	95,00
Menú 5	Fruta	C071	Pera, cruda	110,00	93,50	58,91	0,28	0,19	12,06	7,48	0,37	0,94
Total general				195,00	178,50	342,19	13,30	9,50	46,90	242,36	2,68	361,78



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
228,00	211,05	328,41	19,57	12,43	32,87	164,76	2,01	1661,46
% DE ADECUACION		20,16%	34,34%	22,89%	14,41%	20,59%	32,36%	138,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	2,00	2,00	7,16	0,19	0,03	1,51	0,60	0,10	0,04
Menú 6	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 6	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	100,35	12,51	5,56	0,06	6,65	0,42	38,08
Menú 6	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,00	13,50	20,12	1,70	1,46	0,04	7,16	0,23	18,77
Menú 6	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 6	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	60,00	55,20	58,51	1,10	0,22	12,86	3,31	0,22	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 6	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				228,00	211,05	328,41	19,57	12,43	32,87	164,76	2,01	1661,46



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
184,00	157,80	349,78	19,72	9,32	45,90	144,53	1,32	1633,56
% DE ADECUACION		21,47%	34,60%	17,16%	20,12%	18,07%	21,22%	136,13%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 7	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60,00	60,00	84,00	12,84	3,60	0,12	10,20	0,48	31,20
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 7	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 7	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8,00	8,00	29,68	1,04	0,12	5,98	2,00	0,31	0,48
Menú 7	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				184,00	157,80	349,78	19,72	9,32	45,90	144,53	1,32	1633,56



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
215,00	154,00	343,47	12,82	10,64	48,25	225,15	2,34	936,86
% DE ADECUACION		21,08%	22,49%	19,60%	21,15%	28,14%	37,66%	78,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 8	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	33,00	33,00	118,14	3,14	0,46	24,95	9,90	1,72	0,66
Menú 8	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00	57,20	4,68	3,74	1,18	81,00	0,10	95,00
Menú 8	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10,00	9,00	13,41	1,13	0,97	0,03	4,77	0,15	12,51
Menú 8	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	C060	Melón, crudo	120,00	60,00	15,00	0,42	0,00	3,00	6,60	0,24	4,20
Total general				215,00	154,00	343,47	12,82	10,64	48,25	225,15	2,34	936,86

GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
182,00	173,20	342,59	19,66	11,11	40,12	136,72	2,42	1631,54
% DE ADECUACION		21,03%	34,50%	20,47%	17,59%	17,09%	39,02%	135,96%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,08	3,42	0,00	3,60	1,62	30,60
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	23,65	0,86	0,09	4,39	4,30	0,39	0,00
Menú 9	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 9	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 9	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 9	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				182,00	173,20	342,59	19,66	11,11	40,12	136,72	2,42	1631,54

[illegible]



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
171,00	141,00	331,09	11,24	11,09	45,42	219,87	1,24	200,81
% DE ADECUACION		20,32%	19,72%	20,42%	19,91%	27,48%	20,06%	16,73%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	52,95	1,01	0,06	12,02	1,35	0,12	0,30
Menú 11	Bebida con leche	G001	Crema de leche	9,00	9,00	29,70	0,19	3,15	0,15	6,12	0,00	4,14
Menú 11	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 11	Bebida con leche	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20,00	20,00	57,20	4,68	3,74	1,18	81,00	0,10	95,00
Menú 11	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	A087	Tostadas o calados, horneados	9,00	9,00	35,82	0,90	0,61	6,51	3,60	0,32	51,30
Menú 11	Fruta	C010	Banano común, crudo	100,00	70,00	70,70	1,05	0,07	15,61	5,60	0,63	2,10
Total general				171,00	141,00	331,09	11,24	11,09	45,42	219,87	1,24	200,81





GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
205,00	174,00	245,88	19,10	7,41	25,20	135,20	2,39	880,28
% DE ADECUACION		15,09%	33,50%	13,64%	11,05%	16,90%	38,56%	73,36%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Tomate, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 12	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 12	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 12	Alimento proteico	B103	Aceite de girasol	2,00	1,60	0,37	0,01	0,00	0,07	0,14	0,01	0,10
Menú 12	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19
Menú 12	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	65,00	65,00	90,35	14,17	3,71	0,00	3,90	1,76	33,15
Menú 12	Bebida con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	9,50	0,15	0,03	2,13	1,75	0,25	21,25
Menú 12	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	50,00	46,00	48,76	0,92	0,18	10,72	2,76	0,18	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				205,00	174,00	245,88	19,10	7,41	25,20	135,20	2,39	880,28



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
190,00	159,55	309,17	17,47	11,17	34,23	144,42	1,02	1652,78
% DE ADECUACION		18,98%	30,65%	20,57%	15,01%	18,05%	16,48%	137,73%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 13	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 13	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 13	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	0,90	0,03	0,00	0,16	0,35	0,01	0,10
Menú 13	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 13	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	100,35	12,51	5,56	0,06	6,65	0,42	38,08
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 13	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 13	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 13	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 13	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				190,00	159,55	309,17	17,47	11,17	34,23	144,42	1,02	1652,78

[illegible]

GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
202,00	167,50	378,36	13,28	10,51	55,96	266,53	2,76	886,22
% DE ADECUACION		23,23%	23,31%	19,35%	24,53%	33,32%	44,49%	73,85%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para reposteria, cruda	33,00	33,00	118,14	3,14	0,46	24,95	9,90	1,72	0,66
Menú 15	Cereal acompañante	D015	Margarina	2,00	2,00	14,86	0,02	1,64	0,00	0,44	0,00	4,46
Menú 15	Cereal acompañante	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00	49,90	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
Menú 15	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,00	13,50	20,12	1,70	1,46	0,04	7,16	0,23	18,77
Menú 15	Cereal acompañante	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	110,00	77,00	41,58	0,69	0,08	8,78	26,95	0,23	1,54
Total general				202,00	167,50	378,36	13,28	10,51	55,96	266,53	2,76	886,22

GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
214,00	137,00	437,43	13,98	13,88	59,76	256,12	2,87	1019,21
% DE ADECUACION		26,85%	24,53%	25,56%	26,20%	32,02%	46,27%	84,93%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	55,00	55,00	209,00	5,01	2,04	40,65	2,20	1,49	0,55
Menú 16	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20,00	20,00	60,20	3,50	5,10	0,06	117,20	0,08	187,00
Menú 16	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	C028	Granadilla, cruda	110,00	33,00	31,35	0,69	0,53	4,92	3,96	0,30	6,60
Total general				214,00	137,00	437,43	13,98	13,88	59,76	256,12	2,87	1019,21



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
130,00	123,80	316,79	12,02	12,50	38,49	156,97	1,64	2442,26
% DE ADECUACION		19,45%	21,08%	23,03%	16,87%	19,62%	26,51%	203,52%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T025	Lenteja común, cruda	8,00	8,00	9,76	0,62	0,04	1,48	1,12	0,14	0,48
Menú 17	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 17	Bebida con leche	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 17	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 17	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				130,00	123,80	316,79	12,02	12,50	38,49	156,97	1,64	2442,26



GRUPO 2 AM - PM													





GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
236,00	209,55	390,66	19,63	13,20	46,95	156,07	1,57	1644,82
% DE ADECUACION		23,98%	34,43%	24,31%	20,58%	19,51%	25,31%	137,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 19	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	45,00	40,50	17,42	0,85	0,00	2,92	16,20	0,41	2,43
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 19	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	60,45	100,35	12,51	5,56	0,06	6,65	0,42	38,08
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	35,35	0,53	0,04	7,81	2,80	0,32	1,05
Menú 19	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 19	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 19	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19
Menú 19	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				236,00	209,55	390,66	19,63	13,20	46,95	156,07	1,57	1644,82



GRUPO 2 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
185,00	162,90	303,68	18,41	9,30	35,72	130,84	2,21	860,53
% DE ADECUACION		18,64%	32,29%	17,13%	15,66%	16,36%	35,67%	71,71%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 20	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	0,90	0,03	0,00	0,16	0,35	0,01	0,10
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	65,00	65,00	90,35	14,17	3,71	0,00	3,90	1,76	33,15
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Total general				185,00	162,90	303,68	18,41	9,30	35,72	130,84	2,21	860,53



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1934	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
248,00	212,00	523,92	17,75	14,56	76,46	252,29	2,79	947,54
% DE ADECUACION		26,27%	25,43%	21,89%	27,39%	22,94%	32,10%	63,17%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70,00	70,00	266,00	6,37	2,59	51,73	2,80	1,89	0,70
Menú 1	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 1	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	120,00	84,00	33,60	0,42	0,08	6,89	20,16	0,25	4,20
Total general				248,00	212,00	523,92	17,75	14,56	76,46	252,29	2,79	947,54



GRUPO 3 AM - PM

Menú 1	Menú 18	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 20	Menú 21	Menú 22	Menú 23
Menú 24	Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menú 28
[selecciona]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
186,00	178,03	469,99	25,64	17,81	51,42	146,85	1,36	1658,78
% DE ADECUACION		23,57%	36,74%	26,78%	18,42%	13,35%	15,64%	110,59%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Inredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	95,00	88,35	146,66	18,29	8,13	0,09	9,72	0,62	55,66
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 2	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 2	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				186,00	178,03	469,99	25,64	17,81	51,42	146,85	1,36	1658,78



GRUPO 3 AM - PM

Menú

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

[Incluir]

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
277,50	234,98	411,06	26,07	15,72	39,79	151,94	1,28	892,50
% DE ADECUACION		20,62%	37,34%	23,64%	14,25%	13,81%	14,71%	59,50%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	100,00	100,00	140,00	21,40	6,00	0,20	17,00	0,80	52,00
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	31,95	0,41	0,14	6,03	5,85	0,14	1,35
Menú 3	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	85,00	57,80	95,95	0,69	0,12	22,72	4,62	0,23	15,03
Menú 3	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				277,50	234,98	411,06	26,07	15,72	39,79	151,94	1,28	892,50



GRUPO 3 AM - PM

Formulario de menú con campos para ingresar los componentes y sus cantidades.

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
233,50	214,60	435,66	16,46	11,95	63,13	180,17	2,73	1670,73
% DE ADECUACION		21,85%	23,58%	17,97%	22,61%	16,38%	31,40%	111,38%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 4	Bebida con leche	K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 4	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 4	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 4	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 4	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	80,00	68,00	23,80	0,68	0,20	4,28	4,76	0,27	1,36
Menú 4	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 4	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	1,80	0,03	0,00	0,36	1,03	0,02	1,34
Menú 4	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	T011	Frijol bola roja, crudo	15,00	15,00	57,90	3,42	0,23	9,06	17,85	0,80	1,50
Total general				233,50	214,60	435,66	16,46	11,95	63,13	180,17	2,73	1670,73



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ				
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
210,00	193,50	383,29	15,36	10,78	52,07	268,01	3,00	439,63
% DE ADECUACION		19,22%	22,01%	16,20%	18,65%	24,36%	34,48%	29,31%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	A060	Pan blanco, regular horneado	50,00	50,00	134,00	4,45	1,70	24,40	27,00	1,50	270,50
Menú 5	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble cr	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 5	Fruta	C071	Pera, cruda	110,00	93,50	58,91	0,28	0,19	12,06	7,48	0,37	0,94
Total general				210,00	193,50	383,29	15,36	10,78	52,07	268,01	3,00	439,63



Menú

Menú 1	Menú 18	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 28	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
[selecciona]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
285,00	263,85	411,94	26,39	16,39	37,96	171,83	2,41	1687,54
% DE ADECUACION		20,66%	37,80%	24,65%	13,59%	15,62%	27,65%	112,50%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	3,00	3,00	10,74	0,29	0,04	2,27	0,90	0,16	0,06
Menú 6	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 6	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	95,00	88,35	146,66	18,29	8,13	0,09	9,72	0,62	55,66
Menú 6	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,00	18,00	26,82	2,27	1,94	0,05	9,54	0,31	25,02
Menú 6	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 6	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	80,00	73,60	78,02	1,47	0,29	17,15	4,42	0,29	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 6	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				285,00	263,85	411,94	26,39	16,39	37,96	171,83	2,41	1687,54



GRUPO 3 AM - PM

MENU

Menú 1	Menú 18	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 20	Menú 21	Menú 22	Menú 23
Menú 24	Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menú 28
[en blanco]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
223,00	196,68	447,43	25,27	11,61	59,50	149,93	1,68	1644,42
% DE ADECUACION		22,44%	36,21%	17,45%	21,31%	13,63%	19,28%	109,63%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 7	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 7	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 7	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,00	10,00	37,10	1,30	0,15	7,47	2,50	0,39	0,60
Menú 7	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				223,00	196,68	447,43	25,27	11,61	59,50	149,93	1,68	1644,42



GRUPO 3 AM - PM

Menú

Menú 1	Menú 18	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 28	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
[Incluir]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
223,00	196,68	447,43	25,27	11,61	59,50	149,93	1,68	1644,42
% DE ADECUACION		22,44%	36,21%	17,45%	21,31%	13,63%	19,28%	109,63%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 7	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 7	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 7	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,00	10,00	37,10	1,30	0,15	7,47	2,50	0,39	0,60
Menú 7	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				223,00	196,68	447,43	25,27	11,61	59,50	149,93	1,68	1644,42



GRUPO 3 AM - PM

MEÑÚ

Menú 1	Menú 18	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 28	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
[ver Menú]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
235,00	173,80	412,41	15,35	12,94	57,62	249,95	3,01	963,35
% DE ADECUACION		20,68%	22,00%	19,46%	20,64%	22,72%	34,65%	64,22%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 8	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	45,00	45,00	161,10	4,28	0,63	34,02	13,50	2,34	0,90
Menú 8	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 8	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	12,00	10,80	16,09	1,36	1,17	0,03	5,72	0,18	15,01
Menú 8	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	C060	Melón, crudo	120,00	60,00	15,00	0,42	0,00	3,00	6,60	0,24	4,20
Total general				235,00	173,80	412,41	15,35	12,94	57,62	249,95	3,01	963,35



GRUPO 3 AM - PM

MENU

Menú 1	Menú 18	Menú 11	Menú 12	Menú 15
Menú 16	Menú 17	Menú 18	Menú 17	Menú 18
Menú 15	Menú 2	Menú 28	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

[Iniciar]

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
221,00	211,93	441,92	25,05	14,32	52,25	139,48	3,09	1642,10
% DE ADECUACION		22,16%	35,88%	21,53%	18,71%	12,68%	35,47%	109,47%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	23,65	0,86	0,09	4,39	4,30	0,39	0,00
Menú 9	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 9	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 9	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 9	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				221,00	211,93	441,92	25,05	14,32	52,25	139,48	3,09	1642,10



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ				
Mesa 1	Mesa 10	Mesa 11	Mesa 12	Mesa 13
Mesa 14	Mesa 15	Mesa 16	Mesa 17	Mesa 18
Mesa 19	Mesa 2	Mesa 20	Mesa 3	Mesa 4
Mesa 5	Mesa 6	Mesa 7	Mesa 8	Mesa 9
[reemplazar]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
450,00	121,50	228,28	11,85	9,60	22,19	242,11	1,41	173,91
% DE ADECUACION		11,45%	16,98%	14,44%	7,95%	22,01%	16,23%	11,59%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 10	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 10	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 10	Cereal acompañante	SC	Tortilla de trigo	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	C055	Mandarina Arrayana	110,00	71,50	37,90	1,22	0,72	6,58	8,58	0,29	5,72
Total general				450,00	121,50	228,28	11,85	9,60	22,19	242,11	1,41	173,91



GRUPO 3 AM - PM

Menú

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
[Incluírelos]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
199,00	166,00	399,02	13,41	12,56	56,75	243,06	1,48	236,83
% DE ADECUACION		20,01%	19,21%	18,88%	20,33%	22,10%	17,06%	15,79%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,00	25,00	88,25	1,68	0,10	20,03	2,25	0,20	0,50
Menú 11	Bebida con leche	G001	Crema de leche	10,00	10,00	33,00	0,21	3,50	0,17	6,80	0,00	4,60
Menú 11	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 11	Bebida con leche	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25,00	25,00	71,50	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
Menú 11	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	A087	Tostadas o calados, horneados	11,00	11,00	43,78	1,10	0,75	7,95	4,40	0,40	62,70
Menú 11	Fruta	C010	Banano común, crudo	110,00	77,00	77,77	1,16	0,08	17,17	6,16	0,69	2,31
Total general				199,00	166,00	399,02	13,41	12,56	56,75	243,06	1,48	236,83



GRUPO 3 AM - PM

Menú

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

[+ Menú]

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
254,00	221,80	306,89	27,02	9,45	27,82	138,56	3,40	898,47
% DE ADECUACION		15,39%	38,71%	14,21%	9,96%	12,60%	39,11%	59,90%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingrediente)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Tomate, crudo	4,50	4,28	6,16	0,20	0,01	1,25	1,71	0,06	0,81
Menú 12	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 12	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,50	3,83	1,34	0,04	0,01	0,24	0,27	0,02	0,08
Menú 12	Alimento proteico	B103	Aceite de girasol	3,00	2,40	0,55	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
Menú 12	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	1,80	0,03	0,00	0,36	1,03	0,02	1,34
Menú 12	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,80	5,70	0,00	6,00	2,70	51,00
Menú 12	Bebida con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	9,50	0,15	0,03	2,13	1,75	0,25	21,25
Menú 12	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara	60,00	55,20	58,51	1,10	0,22	12,86	3,31	0,22	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				254,00	221,80	306,89	27,02	9,45	27,82	138,56	3,40	898,47



GRUPO 3 AM - PM

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 20	Menú 21	Menú 22	Menú 23
Menú 24	Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menú 28
[no tiene]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
240,00	202,05	382,50	23,40	14,76	38,47	148,75	1,27	1673,14
% DE ADECUACION		19,18%	33,53%	22,20%	13,78%	13,52%	14,61%	111,54%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 13	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 13	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 13	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,12	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 13	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 13	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	95,00	88,35	146,66	18,29	8,13	0,09	9,72	0,62	55,66
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 13	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 13	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	85,00	57,80	95,95	0,69	0,12	22,72	4,62	0,23	15,03
Menú 13	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 13	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				240,00	202,05	382,50	23,40	14,76	38,47	148,75	1,27	1673,14



GRUPO 3 AM - PM

Formulario de selección de menús para el Grupo 3 AM - PM. Se muestran botones para seleccionar entre Menú 1 hasta Menú 14, y un botón para [seleccionar].

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
215,00	183,68	496,29	17,21	15,60	69,47	181,06	2,90	2446,09
% DE ADECUACION		24,89%	24,65%	23,46%	24,88%	16,46%	33,29%	163,07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 14	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 14	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	17,00	17,00	66,81	3,38	0,94	10,00	20,40	1,09	5,10
Menú 14	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 14	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 14	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10,00	10,00	37,10	1,30	0,15	7,47	2,50	0,39	0,60
Menú 14	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 14	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				215,00	183,68	496,29	17,21	15,60	69,47	181,06	2,90	2446,09



GRUPO 3 AM - PM

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 20	Menú 21	Menú 22	Menú 23
Menú 24	Menú 25	Menú 26	Menú 27	Menú 28
[Iniciar]				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
222,00	187,00	445,43	15,53	12,52	65,81	291,53	3,47	902,32
% DE ADECUACION		22,34%	22,24%	18,82%	23,57%	26,50%	39,90%	60,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería	45,00	45,00	161,10	4,28	0,63	34,02	13,50	2,34	0,90
Menú 15	Cereal acompañante	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 15	Cereal acompañante	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	12,00	12,00	59,88	3,16	3,19	4,61	112,80	0,06	44,28
Menú 15	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,00	18,00	26,82	2,27	1,94	0,05	9,54	0,31	25,02
Menú 15	Cereal acompañante	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	110,00	77,00	41,58	0,69	0,08	8,78	26,95	0,23	1,54
Total general				222,00	187,00	445,43	15,53	12,52	65,81	291,53	3,47	902,32

GRUPO 3 AM - PM

圖書分類					
Wood 1	Wood 10	Wood 11	Wood 12	Wood 13	
Wood 14	Wood 15	Wood 16	Wood 17	Wood 18	
Wood 19	Wood 2	Wood 20	Wood 3	Wood 4	
Wood 5	Wood 6	Wood 7	Wood 8	Wood 9	
[no items]					

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteina G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
235,00	158,00	518,48	16,22	16,71	70,86	286,02	3,29	1066,11
%		26.00%	23.24%	25.12%	25.38%	26.00%	37.86%	71.07%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDI	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70,00	70,00	266,00	6,37	2,59	51,73	2,80	1,89	0,70
Menú 16	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo cam	25,00	25,00	75,25	4,38	6,38	0,08	146,50	0,10	233,75
Menú 16	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	C028	Granadilla, cruda	110,00	33,00	31,35	0,69	0,53	4,92	3,96	0,30	6,60
Total general				235,00	158,00	518,48	16,22	16,71	70,86	286,02	3,29	1066,11



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
156,00	149,68	400,20	13,58	14,60	52,75	159,87	1,94	2443,41
% DE ADECUACION		20,07%	19,45%	21,96%	18,89%	14,53%	22,24%	162,89%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T025	Lenteja común, cruda	15,00	15,00	18,30	1,16	0,08	2,78	2,10	0,26	0,90
Menú 17	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 17	Bebida con leche	K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 17	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 17	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				156,00	149,68	400,20	13,58	14,60	52,75	159,87	1,94	2443,41



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
383,00	139,00	262,43	7,14	16,29	20,92	206,40	0,99	350,62
% DE ADECUACION		13,16%	10,23%	24,49%	7,49%	18,76%	11,33%	23,37%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	G001	Crema de leche	18,00	18,00	59,40	0,38	6,30	0,31	12,24	0,00	8,28
Menú 18	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,00	30,00	90,30	5,25	7,65	0,09	175,80	0,12	280,50
Menú 18	Fruta	C010	Banano común, crudo	40,00	28,00	28,28	0,42	0,03	6,24	2,24	0,25	0,84
Menú 18	Fruta	C060	Melón, crudo	40,00	20,00	5,00	0,14	0,00	1,00	2,20	0,08	1,40
Menú 18	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	40,00	28,00	11,20	0,14	0,03	2,30	6,72	0,08	1,40
Total general				383,00	139,00	262,43	7,14	16,29	20,92	206,40	0,99	350,62



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
290,00	260,68	510,54	26,52	17,83	59,45	162,66	1,94	1663,31
% DE ADECUACION		25,60%	37,99%	26,81%	21,29%	14,79%	22,26%	110,89%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 19	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	50,00	45,00	19,35	0,95	0,00	3,24	18,00	0,45	2,70
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 19	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	1,80	0,03	0,00	0,36	1,03	0,02	1,34
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	95,00	88,35	146,66	18,29	8,13	0,09	9,72	0,62	55,66
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	35,35	0,53	0,04	7,81	2,80	0,32	1,05
Menú 19	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 19	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,02	0,18	36,05	4,05	0,36	0,90
Menú 19	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,50	3,83	1,80	0,03	0,00	0,36	1,03	0,02	1,34
Menú 19	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				290,00	260,68	510,54	26,52	17,83	59,45	162,66	1,94	1663,31



GRUPO 3 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
237,00	210,58	375,86	26,17	12,32	39,05	133,42	3,21	878,85
% DE ADECUACION		18,85%	37,49%	18,52%	#####	12,13%	36,94%	58,59%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,50	4,28	1,71	0,06	0,00	0,33	1,03	0,01	0,17
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 20	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	0,90	0,03	0,00	0,16	0,35	0,01	0,10
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,50	3,60	0,83	0,03	0,00	0,15	0,32	0,02	0,22
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,80	5,70	0,00	6,00	2,70	51,00
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	5,00	5,00	19,85	0,00	0,00	4,97	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	85,00	61,20	80,78	0,67	0,12	18,54	1,84	0,31	2,45
Total general				237,00	210,58	375,86	26,17	12,32	39,05	133,42	3,21	878,85



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
299,00	257,00	650,71	21,34	17,78	96,43	295,50	3,41	979,57
% DE ADECUACION		22,44%	21,02%	18,38%	23,75%	26,86%	28,92%	65,30%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	90,00	90,00	342,00	8,19	3,33	66,51	3,60	2,43	0,90
Menú 1	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 1	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	140,00	98,00	39,20	0,49	0,10	8,04	23,52	0,29	4,90
Total general				299,00	257,00	650,71	21,34	17,78	96,43	295,50	3,41	979,57



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
226,00	216,05	569,14	31,42	22,50	59,80	169,57	1,60	1681,31
% DE ADECUACION		19,63%	30,95%	23,27%	14,73%	15,42%	13,60%	112,09%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	120,00	111,60	185,26	23,10	10,27	0,11	12,28	0,78	70,31
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 2	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 2	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 2	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				226,00	216,05	569,14	31,42	22,50	59,80	169,57	1,60	1681,31



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
321,00	273,60	497,44	31,05	19,47	47,90	175,45	1,51	913,13
% DE ADECUACION		17,15%	30,59%	20,14%	11,80%	15,95%	12,77%	60,88%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	120,00	120,00	168,00	25,68	7,20	0,24	20,40	0,96	62,40
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	31,95	0,41	0,14	6,03	5,85	0,14	1,35
Menú 3	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	100,00	68,00	112,88	0,82	0,14	26,72	5,44	0,27	17,68
Menú 3	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				321,00	273,60	497,44	31,05	19,47	47,90	175,45	1,51	913,13



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
280,00	257,85	541,63	20,98	13,79	79,31	219,53	3,71	1680,81
% DE ADECUACION		18,68%	20,67%	14,26%	19,53%	19,96%	31,45%	112,05%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 4	Bebida con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 4	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 4	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 4	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 4	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	100,00	85,00	29,75	0,85	0,26	5,36	5,95	0,34	1,70
Menú 4	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 4	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,03	0,00	0,40	1,15	0,02	1,49
Menú 4	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	T011	Frijol bola roja, crudo	30,00	30,00	115,80	6,84	0,45	18,12	35,70	1,59	3,00
Total general				280,00	257,85	541,63	20,98	13,79	79,31	219,53	3,71	1680,81



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
240,00	220,50	430,19	17,11	12,28	58,31	308,42	3,11	470,93
% DE ADECUACION		14,83%	16,86%	12,70%	14,36%	28,04%	26,32%	31,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 5	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azúcar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	A060	Pan blanco, regular horneado	50,00	50,00	134,00	4,45	1,70	24,40	27,00	1,50	270,50
Menú 5	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 5	Fruta	C071	Pera, cruda	130,00	110,50	69,62	0,33	0,22	14,25	8,84	0,44	1,11
Total general				240,00	220,50	430,19	17,11	12,28	58,31	308,42	3,11	470,93



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
343,00	317,95	511,02	32,81	20,46	47,06	197,58	2,80	1718,25
% DE ADECUACION		17,62%	32,32%	21,16%	11,59%	17,96%	23,71%	114,55%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 6	Alimento proteico	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	4,00	4,00	14,32	0,38	0,06	3,02	1,20	0,21	0,08
Menú 6	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 6	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	120,00	111,60	185,26	23,10	10,27	0,11	12,28	0,78	70,31
Menú 6	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25,00	22,50	33,53	2,84	2,43	0,07	11,93	0,38	31,28
Menú 6	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Bebida con leche	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 6	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 6	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	100,00	92,00	97,52	1,84	0,37	21,44	5,52	0,37	0,00
Menú 6	Cereal acompañante	D015	Margarina	4,00	4,00	29,72	0,03	3,29	0,00	0,88	0,01	8,92
Menú 6	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				343,00	317,95	511,02	32,81	20,46	47,06	197,58	2,80	1718,25



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
282,00	255,45	573,54	35,45	15,64	71,67	178,14	2,27	1673,40
% DE ADECUACION		19,78%	34,92%	16,17%	17,65%	16,19%	19,27%	111,56%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 7	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	120,00	120,00	168,00	25,68	7,20	0,24	20,40	0,96	62,40
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 7	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 7	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 7	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 7	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				282,00	255,45	573,54	35,45	15,64	71,67	178,14	2,27	1673,40



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
276,00	204,80	495,90	18,07	15,55	69,73	293,10	3,61	995,38
% DE ADECUACION		17,10%	17,80%	16,08%	17,17%	26,65%	30,62%	66,36%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 8	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	55,00	55,00	196,90	5,23	0,77	41,58	16,50	2,86	1,10
Menú 8	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 8	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	12,00	10,80	16,09	1,36	1,17	0,03	5,72	0,18	15,01
Menú 8	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	C060	Melón, crudo	140,00	70,00	17,50	0,49	0,00	3,50	7,70	0,28	4,90
Total general				276,00	204,80	495,90	18,07	15,55	69,73	293,10	3,61	995,38



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
276,50	267,13	558,22	34,73	19,16	60,63	162,07	4,25	1670,40
% DE ADECUACION		19,25%	34,22%	19,81%	14,93%	14,73%	36,01%	111,36%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	120,00	120,00	166,80	26,16	6,84	0,00	7,20	3,24	61,20
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	23,65	0,86	0,09	4,39	4,30	0,39	0,00
Menú 9	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 9	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 9	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	5,50	4,68	1,64	0,05	0,01	0,29	0,33	0,02	0,09
Menú 9	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				276,50	267,13	558,22	34,73	19,16	60,63	162,07	4,25	1670,40



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
505,00	154,50	299,96	16,11	13,07	28,02	323,22	1,55	253,58
% DE ADECUACION		10,34%	15,87%	13,52%	6,90%	29,38%	13,15%	16,91%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 10	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azúcar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 10	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,00	40,00	114,40	9,36	7,48	2,36	162,00	0,20	190,00
Menú 10	Cereal acompañante	SC	Tortilla de trigo	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	C055	Mandarina Araya	130,00	84,50	44,79	1,44	0,85	7,77	10,14	0,34	6,76
Total general				505,00	154,50	299,96	16,11	13,07	28,02	323,22	1,55	253,58



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
232,00	193,00	460,61	15,54	14,53	65,38	284,71	1,72	280,24
% DE ADECUACION		15,88%	15,31%	15,02%	16,10%	25,88%	14,58%	18,68%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25,00	25,00	88,25	1,68	0,10	20,03	2,25	0,20	0,50
Menú 11	Bebida con leche	G001	Crema de leche	11,00	11,00	36,30	0,23	3,85	0,19	7,48	0,00	5,06
Menú 11	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 11	Bebida con leche	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 11	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	A087	Tostadas o calados, horneados	13,00	13,00	51,74	1,30	0,88	9,40	5,20	0,47	74,10
Menú 11	Fruta	C010	Banano común, crudo	130,00	91,00	91,91	1,37	0,09	20,29	7,28	0,82	2,73
Total general				232,00	193,00	460,61	15,54	14,53	65,38	284,71	1,72	280,24



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
302,00	267,80	377,49	32,32	11,20	36,13	160,19	4,04	916,37
% DE ADECUACION		13,02%	31,84%	11,58%	8,90%	14,56%	34,27%	61,09%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Tomate, crudo	5,00	4,75	6,84	0,22	0,01	1,39	1,90	0,06	0,90
Menú 12	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 12	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 12	Alimento proteico	B103	Aceite de girasol	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 12	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,03	0,00	0,40	1,15	0,02	1,49
Menú 12	Alimento proteico	F099	Res. carne magra, cruda	120,00	120,00	166,80	26,16	6,84	0,00	7,20	3,24	61,20
Menú 12	Bebida con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	9,50	0,15	0,03	2,13	1,75	0,25	21,25
Menú 12	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	80,00	73,60	78,02	1,47	0,29	17,15	4,42	0,29	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				302,00	267,80	377,49	32,32	11,20	36,13	160,19	4,04	916,37



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
290,00	245,03	471,11	28,94	18,46	46,68	171,68	1,51	1698,11
% DE ADECUACION		16,25%	28,51%	19,09%	11,50%	15,61%	12,80%	113,21%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 13	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 13	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,50	4,68	1,64	0,05	0,01	0,29	0,33	0,02	0,09
Menú 13	Alimento proteico	B091	Pimentón verde, crudo	5,50	4,40	1,23	0,04	0,00	0,22	0,48	0,02	0,13
Menú 13	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 13	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	120,00	111,60	185,26	23,10	10,27	0,11	12,28	0,78	70,31
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 13	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabeza, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 13	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	100,00	68,00	112,88	0,82	0,14	26,72	5,44	0,27	17,68
Menú 13	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 13	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				290,00	245,03	471,11	28,94	18,46	46,68	171,68	1,51	1698,11



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
255,00	223,45	654,00	22,80	19,34	93,32	226,47	4,45	2460,27
% DE ADECUACION		22,55%	22,46%	20,00%	22,99%	20,59%	37,73%	164,02%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 14	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	37,00	37,00	145,41	7,36	2,04	21,76	44,40	2,37	11,10
Menú 14	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 14	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 14	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 14	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				255,00	223,45	654,00	22,80	19,34	93,32	226,47	4,45	2460,27



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
265,00	223,50	532,36	18,48	14,49	79,88	348,82	4,14	927,51
% DE ADECUACION		18,36%	18,21%	14,98%	19,68%	31,71%	35,06%	61,83%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	55,00	55,00	196,90	5,23	0,77	41,58	16,50	2,86	1,10
Menú 15	Cereal acompañante	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 15	Cereal acompañante	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	25,00	22,50	33,53	2,84	2,43	0,07	11,93	0,38	31,28
Menú 15	Cereal acompañante	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	130,00	91,00	49,14	0,82	0,09	10,37	31,85	0,27	1,82
Total general				265,00	223,50	532,36	18,48	14,49	79,88	348,82	4,14	927,51



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
286,00	195,00	646,12	19,57	20,35	90,29	335,64	3,92	1121,64
% DE ADECUACION		22,28%	19,28%	21,04%	22,24%	30,51%	33,23%	74,78%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azúcar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	90,00	90,00	342,00	8,19	3,33	66,51	3,60	2,43	0,90
Menú 16	Cereal acompañante	D004	Áceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,00	30,00	90,30	5,25	7,65	0,09	175,80	0,12	280,50
Menú 16	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	C028	Granadilla, cruda	130,00	39,00	37,05	0,82	0,62	5,81	4,68	0,35	7,80
Total general				286,00	195,00	646,12	19,57	20,35	90,29	335,64	3,92	1121,64



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
184,00	177,45	470,79	15,70	17,23	61,81	182,55	2,32	2452,58
% DE ADECUACION		16,23%	15,47%	17,82%	15,22%	16,60%	19,64%	163,51%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,96	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T025	Lenteja común, cruda	30,00	30,00	36,60	2,31	0,15	5,55	4,20	0,51	1,80
Menú 17	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 17	Bebida con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 17	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 17	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				184,00	177,45	470,79	15,70	17,23	61,81	182,55	2,32	2452,58



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
420,00	165,00	295,20	8,23	18,28	23,35	239,85	1,11	399,20
% DE ADECUACION		10,18%	8,11%	18,90%	5,75%	21,80%	9,41%	26,61%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereal acompañante	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18	Cereal acompañante	G001	Crema de leche	20,00	20,00	66,00	0,42	7,00	0,34	13,60	0,00	9,20
Menú 18	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	35,00	35,00	105,35	6,13	8,93	0,11	205,10	0,14	327,25
Menú 18	Fruta	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	35,35	0,53	0,04	7,81	2,80	0,32	1,05
Menú 18	Fruta	C060	Melón, crudo	50,00	25,00	6,25	0,18	0,00	1,25	2,75	0,10	1,75
Menú 18	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	50,00	35,00	14,00	0,18	0,04	2,87	8,40	0,11	1,75
Total general				420,00	165,00	295,20	8,23	18,28	23,35	239,85	1,11	399,20



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
336,00	304,05	612,02	32,39	22,53	68,24	187,41	2,23	1686,41
% DE ADECUACION		21,10%	31,91%	23,30%	16,81%	17,04%	18,89%	112,43%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 19	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	55,00	49,50	21,29	1,04	0,00	3,56	19,80	0,50	2,97
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 19	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,03	0,00	0,40	1,15	0,02	1,49
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	120,00	111,60	185,26	23,10	10,27	0,11	12,28	0,78	70,31
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	35,35	0,53	0,04	7,81	2,80	0,32	1,05
Menú 19	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 19	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50,00	50,00	176,50	3,35	0,20	40,05	4,50	0,40	1,00
Menú 19	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 19	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,03	0,00	0,40	1,15	0,02	1,49
Menú 19	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				336,00	304,05	612,02	32,39	22,53	68,24	187,41	2,23	1686,41



GRUPO 4 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
282,00	250,85	450,98	31,24	15,02	46,49	154,42	3,84	897,13
% DE ADECUACION		15,55%	30,78%	15,53%	11,45%	14,04%	32,57%	59,81%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 20	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,12	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	120,00	120,00	166,80	26,16	6,84	0,00	7,20	3,24	61,20
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereal acompañante	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	100,00	72,00	95,04	0,79	0,14	21,82	2,16	0,36	2,88
Total general				282,00	250,85	450,98	31,24	15,02	46,49	154,42	3,84	897,13

GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorias GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
340,00	296,50	789,41	25,25	20,83	119,18	317,79	4,26	1003,80
% DE ADECUACION		27,22%	24,88%	21,54%	29,36%	28,89%	36,09%	66,92%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 1	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida con leche	X003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	120,00	120,00	456,00	10,92	4,44	88,68	4,80	3,24	1,20
Menú 1	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	35,00	35,00	100,10	8,19	6,55	2,07	141,75	0,18	166,25
Menú 1	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	145,00	101,50	40,60	0,51	0,10	8,32	24,36	0,30	5,08
Total general				340,00	296,50	789,41	25,25	20,83	119,18	317,79	4,26	1003,80



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
254,00	242,53	635,95	35,61	26,24	63,88	172,21	1,78	1693,17
% DE ADECUACION		21,93%	35,09%	27,13%	15,73%	15,66%	15,07%	112,88%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	140,00	130,20	216,13	26,95	11,98	0,13	14,32	0,91	82,03
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 2	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 2	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 2	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 2	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				254,00	242,53	635,95	35,61	26,24	63,88	172,21	1,78	1693,17



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
353,50	299,68	552,21	33,36	22,10	53,30	178,35	1,64	921,89
% DE ADECUACION		19,04%	32,86%	22,86%	13,13%	16,21%	13,92%	61,46%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	130,00	130,00	182,00	27,82	7,80	0,26	22,10	1,04	67,60
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida con leche	C031	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	31,95	0,41	0,14	6,03	5,85	0,14	1,35
Menú 3	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	120,00	81,60	135,46	0,98	0,16	32,07	6,53	0,33	21,22
Menú 3	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				353,50	299,68	552,21	33,36	22,10	53,30	178,35	1,64	921,89



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
317,50	292,15	613,31	23,77	15,01	90,52	233,33	4,35	1682,44
% DE ADECUACION		21,15%	23,42%	15,52%	22,29%	21,21%	36,90%	112,16%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 4	Bebida con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 4	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 4	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 4	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 4	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	120,00	102,00	35,70	1,02	0,31	6,43	7,14	0,41	2,04
Menú 4	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 4	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,20	0,03	0,00	0,44	1,26	0,02	1,64
Menú 4	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Cereal acompañante	T011	Frijol bola roja, crudo	40,00	40,00	154,40	9,12	0,60	24,16	47,60	2,12	4,00
Total general				317,50	292,15	613,31	23,77	15,01	90,52	233,33	4,35	1682,44

GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
245,00	224,75	432,86	17,12	12,29	58,86	308,76	3,12	470,97
% DE ADECUACION		14,93%	16,87%	12,70%	14,50%	28,07%	26,47%	31,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 5	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azúcar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 5	Cereal acompañante	A060	Pan blanco, regular homeado	50,00	50,00	134,00	4,45	1,70	24,40	27,00	1,50	270,50
Menú 5	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 5	Fruta	C071	Pera, cruda	135,00	114,75	72,29	0,34	0,23	14,80	9,18	0,46	1,15
Total general				245,00	224,75	432,86	17,12	12,29	58,86	308,76	3,12	470,97



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

PROTEÍNA (g)

GRASA (g)

CHO (g)

CALCIO (mg)

HIERRO (mg)

SODIO (mg)

2900

101,5

96,7

406

1100

11,8

1500

TOTAL PESO BRUTO (G5)

Total Peso Neto G5

Total Calorías G5

Total Proteína G5

Total Grasa G5

Total CHO G5

Total Calcio G5

Total Hierro G5

Total Sodio G5

299,00

272,33

614,47

37,93

17,26

75,75

180,44

2,40

1678,75

% DE ADECUACION

21,19%

37,37%

17,85%

18,66%

16,40%

20,31%

111,92%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 7	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	130,00	130,00	182,00	27,82	7,80	0,26	22,10	1,04	67,60
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 7	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 7	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 7	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 7	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				299,00	272,33	614,47	37,93	17,26	75,75	180,44	2,40	1678,75



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
292,00	218,30	541,33	19,04	16,69	77,41	296,38	4,14	995,76
% DE ADECUACION		18,67%	18,76%	17,26%	19,07%	26,94%	35,11%	66,38%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 8	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 8	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	65,00	65,00	232,70	6,18	0,91	49,14	19,50	3,38	1,30
Menú 8	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 8	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	12,00	10,80	16,09	1,36	1,17	0,03	5,72	0,18	15,01
Menú 8	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Fruta	CO60	Melón, crudo	145,00	72,50	18,13	0,51	0,00	3,63	7,98	0,29	5,08
Total general				292,00	218,30	541,33	19,04	16,69	77,41	296,38	4,14	995,76





GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
298,00	288,43	618,80	37,46	21,76	67,12	163,57	4,59	1675,71
% DE ADECUACION		21,34%	36,91%	22,50%	16,53%	14,87%	38,88%	111,71%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	130,00	130,00	180,70	28,34	7,41	0,00	7,80	3,51	66,30
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida con leche	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	50,00	43,00	23,65	0,86	0,09	4,39	4,30	0,39	0,00
Menú 9	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	58,00	58,00	204,74	3,89	0,23	46,46	5,22	0,46	1,16
Menú 9	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 9	Cereal acompañante	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 9	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				298,00	288,43	618,80	37,46	21,76	67,12	163,57	4,59	1675,71



GRUPO 5 AM - PM									
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9 (en blanco)									
RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS	
525,00	157,75	301,68	16,16	13,10	28,32	323,61	1,57	253,84	
% DE ADECUACION		10,40%	15,92%	13,55%	6,97%	29,42%	13,26%	16,92%	

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 10	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azúcar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 10	Cereal acompañante	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,00	40,00	114,40	9,36	7,48	2,36	162,00	0,20	190,00
Menú 10	Cereal acompañante	SC	Tortilla de trigo	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Fruta	C055	Mandarina Arrayana	135,00	87,75	46,51	1,49	0,88	8,07	10,53	0,35	7,02
Total general				525,00	157,75	301,68	16,16	13,10	28,32	323,61	1,57	253,84



GRUPO 5 AM - PM									
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9 (en blanco)									
RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5	
252,00	211,50	518,67	16,68	15,19	77,08	288,17	1,98	303,81	
% DE ADECUACIÓN		17,89%	16,43%	15,71%	18,98%	26,20%	16,74%	20,25%	

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Bebida con leche	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35,00	35,00	123,55	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0,70
Menú 11	Bebida con leche	G001	Crema de leche	12,00	12,00	39,60	0,25	4,20	0,20	8,16	0,00	5,52
Menú 11	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 11	Bebida con leche	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	30,00	30,00	85,80	7,02	5,61	1,77	121,50	0,15	142,50
Menú 11	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 11	Cereal acompañante	A087	Tostadas o calados, homeados	17,00	17,00	67,66	1,70	1,16	12,29	6,80	0,61	96,90
Menú 11	Fruta	C010	Banano común, crudo	135,00	94,50	95,45	1,42	0,09	21,07	7,56	0,85	2,84
Total general				252,00	211,50	518,67	16,68	15,19	77,08	288,17	1,98	303,81





GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
335,00	298,80	412,30	34,91	11,85	40,69	162,41	4,40	921,78
% DE ADECUACION		14,22%	34,39%	12,25%	10,02%	14,76%	37,31%	61,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Tomate, crudo	5,50	5,23	7,52	0,25	0,02	1,53	2,09	0,07	0,99
Menú 12	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 12	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,50	4,68	1,64	0,05	0,01	0,29	0,33	0,02	0,09
Menú 12	Alimento proteico	B103	Aceite de girasol	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 12	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,20	0,03	0,00	0,44	1,26	0,02	1,64
Menú 12	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	130,00	130,00	180,70	28,34	7,41	0,00	7,80	3,51	66,30
Menú 12	Bebida con leche	C021	Curuba, cruda	50,00	25,00	9,50	0,15	0,03	2,13	1,75	0,25	21,25
Menú 12	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	100,00	92,00	97,52	1,84	0,37	21,44	5,52	0,37	0,00
Menú 12	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				335,00	298,80	412,30	34,91	11,85	40,69	162,41	4,40	921,78



GRUPO 5 AM - PM									
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9 (en blanco)									
RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500	
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS	
334,00	280,80	534,39	32,98	21,20	52,20	175,19	1,70	1713,47	
% DE ADECUACION		18,43%	32,49%	21,92%	12,86%	15,93%	14,45%	114,23%	

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 13	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 13	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 13	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	6,00	4,80	1,34	0,04	0,00	0,24	0,53	0,02	0,14
Menú 13	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 13	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	140,00	130,20	216,13	26,95	11,98	0,13	14,32	0,91	82,03
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 13	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Bebida con leche	L005	Café soluble en polvo	5,00	5,00	17,75	0,65	0,02	3,74	7,05	0,22	1,90
Menú 13	Cereal acompañante	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 13	Cereal acompañante	B092	Plátano hartón, verde, crudo	120,00	81,60	135,46	0,98	0,16	32,07	6,53	0,33	21,22
Menú 13	Cereal acompañante	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 13	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				334,00	280,80	534,39	32,98	21,20	52,20	175,19	1,70	1713,47





GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorias GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
266,00	234,33	701,72	23,74	21,52	99,15	230,67	4,69	2461,32
% DE ADECUACION		24,20%	23,39%	22,26%	24,42%	20,97%	39,73%	164,09%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 14	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 14	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	40,00	40,00	157,20	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
Menú 14	Bebida con leche	C051	Mango común, crudo	50,00	25,00	19,75	0,15	0,00	4,28	3,75	0,13	1,00
Menú 14	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 14	Cereal acompañante	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,00	15,00	55,65	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,90
Menú 14	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				266,00	234,33	701,72	23,74	21,52	99,15	230,67	4,69	2461,32



GRUPO 5 AM - PM												
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9 (en blanco)												
RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)				
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS				
285,00	241,50	576,75	20,03	15,12	87,85	355,43	4,74	934,03				
% DE ADECUACION		19,89%	19,74%	15,63%	21,64%	32,31%	40,21%	62,27%				

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Bebida con leche	A012	Harina de avena, cruda	10,00	10,00	41,10	1,69	0,75	6,41	5,40	0,45	0,30
Menú 15	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	A039	Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda	65,00	65,00	232,70	6,18	0,91	49,14	19,50	3,38	1,30
Menú 15	Cereal acompañante	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 15	Cereal acompañante	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Cereal acompañante	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	30,00	27,00	40,23	3,40	2,92	0,08	14,31	0,46	37,53
Menú 15	Cereal acompañante	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Fruta	C050	Mandarina Arrayana	135,00	94,50	51,03	0,85	0,09	10,77	33,08	0,28	1,89
Total general				285,00	241,50	576,75	20,03	15,12	87,85	355,43	4,74	934,03



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G\$)	Total Peso Neto G\$	Total Calorias G\$	Total Proteína G\$	Total Grasa G\$	Total CHO G\$	Total Calcio G\$	Total Hierro G\$	Total Sodio G\$
322,00	227,50	770,55	22,33	22,48	112,69	337,02	4,74	1122,24
% DE ADECUACION		26,57%	22,00%	23,25%	27,76%	30,64%	40,21%	74,82%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Bebida con leche	L009	Cocoa en polvo, sin azucar	7,00	7,00	34,16	1,37	0,76	4,18	10,08	0,93	1,47
Menú 16	Cereal acompañante	A034	Harina de maíz blanco, precocida	120,00	120,00	456,00	10,92	4,44	88,68	4,80	3,24	1,20
Menú 16	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	30,00	30,00	90,30	5,25	7,65	0,09	175,80	0,12	280,50
Menú 16	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Fruta	C028	Granadilla, cruda	135,00	40,50	38,48	0,85	0,65	6,03	4,86	0,36	8,10
Total general				322,00	227,50	770,55	22,33	22,48	112,69	337,02	4,74	1122,24



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9
(en blanco)				

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (GS)	Total Peso Neto GS	Total Calorías GS	Total Proteína GS	Total Grasa GS	Total CHO GS	Total Calcio GS	Total Hierro GS	Total Sodio GS
202,00	195,33	518,92	16,81	19,31	67,72	184,55	2,53	2453,33
% DE ADECUACIÓN		17,89%	16,57%	19,96%	16,68%	16,78%	21,45%	163,56%

MENÚ	-Y	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17		Alimento proteico	8009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17		Alimento proteico	8027	Cebolla cabeza, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 17		Alimento proteico	8103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 17		Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17		Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	50,00	45,00	67,05	5,67	4,86	0,14	23,85	0,77	62,55
Menú 17		Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17		Alimento proteico	T025	Lenteja común, cruda	40,00	40,00	48,80	3,08	0,20	7,40	5,60	0,68	2,40
Menú 17		Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 17		Bebida con leche	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 17		Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 17		Cereal acompañante	8009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17		Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17		Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general					202,00	195,33	518,92	16,81	19,31	67,72	184,55	2,53	2453,33

GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

2900

PROTEÍNA (g)

101,5

GRASA (g)

96,7

CHO (g)

406

CALCIO (mg)

1100

HIERRO (mg)

11,8

SODIO (mg)

1500

TOTAL PESO BRUTO (GS)

465,00

Total Peso Neto GS

199,00

Total Calorias GS

354,37

Total Proteína GS

9,49

Total Grasa GS

23,06

Total CHO GS

25,92

Total Calcio GS

278,74

Total Hierro GS

1,23

Total Sodio GS

451,46

% DE ADECUACION

12,22%

9,35%

23,85%

6,38%

25,34%

10,46%

30,10%

MENÚ	-Y	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18		Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18		Cereal acompañante	A025	Galletas, tipo leche	15,00	15,00	68,25	0,81	2,28	10,98	7,20	0,45	58,20
Menú 18		Cereal acompañante	G001	Crema de leche	30,00	30,00	99,00	0,63	10,50	0,51	20,40	0,00	13,80
Menú 18		Cereal acompañante	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40,00	40,00	120,40	7,00	10,20	0,12	234,40	0,16	374,00
Menú 18		Fruta	C010	Banano común, crudo	60,00	42,00	42,42	0,63	0,04	9,37	3,36	0,38	1,26
Menú 18		Fruta	C060	Melón, crudo	60,00	30,00	7,50	0,21	0,00	1,50	3,30	0,12	2,10
Menú 18		Fruta	C065	Papaya, madura, cruda	60,00	42,00	16,80	0,21	0,04	3,44	10,08	0,13	2,10
Total general					465,00	199,00	354,37	9,49	23,06	25,92	278,74	1,23	451,46

GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
370,00	335,88	681,17	36,69	26,26	72,72	192,09	2,45	1698,83
% DE ADECUACION		23,49%	36,14%	27,16%	17,91%	17,46%	20,77%	113,26%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 19	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	60,00	54,00	23,22	1,13	0,00	3,89	21,60	0,54	3,24
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 19	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,20	0,03	0,00	0,44	1,26	0,02	1,64
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	140,00	130,20	216,13	26,95	11,98	0,13	14,32	0,91	82,03
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Bebida con leche	C010	Banano común, crudo	50,00	35,00	35,35	0,53	0,04	7,81	2,80	0,32	1,05
Menú 19	Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 19	Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	55,00	55,00	194,15	3,69	0,22	44,06	4,95	0,44	1,10
Menú 19	Cereal acompañante	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 19	Cereal acompañante	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,50	4,68	2,20	0,03	0,00	0,44	1,26	0,02	1,64
Menú 19	Cereal acompañante	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereal acompañante	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				370,00	335,88	681,17	36,69	26,26	72,72	192,09	2,45	1698,83



GRUPO 5 AM - PM

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

(en blanco)

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
316,00	278,78	493,69	33,61	16,62	51,00	155,75	4,20	902,89
% DE ADECUACION		17,02%	33,11%	17,19%	12,56%	14,16%	35,55%	60,19%

MENÚ	-T	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20		Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 20		Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,50	5,23	2,09	0,07	0,01	0,40	1,25	0,02	0,21
Menú 20		Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 20		Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	6,00	4,80	1,34	0,04	0,00	0,24	0,53	0,02	0,14
Menú 20		Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,50	4,40	1,01	0,04	0,00	0,18	0,40	0,02	0,26
Menú 20		Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20		Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	130,00	130,00	180,70	28,34	7,41	0,00	7,80	3,51	66,30
Menú 20		Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20		Bebida con leche	A001	Almidón de maíz, crudo	10,00	10,00	37,00	0,03	0,01	9,14	0,20	0,05	0,90
Menú 20		Bebida con leche	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20		Bebida con leche	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20		Cereal acompañante	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	120,00	86,40	114,05	0,95	0,17	26,18	2,59	0,43	3,46
Total general					316,00	278,78	493,69	33,61	16,62	51,00	155,75	4,20	902,89





GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍN A (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
296,00	239,05	430,68	17,51	14,03	56,57	155,84	1,26	2423,66
% DE ADECUACION		33,13%	38,48%	32,41%	31,08%	22,26%	22,42%	213,92%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 1	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 1	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 1	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 1	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 1	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 1	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 1	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 1	Cereales	B044	Espinaca, cruda	2,00	1,20	0,41	0,03	0,00	0,05	1,48	0,03	0,79
Menú 1	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,32	0,05	0,00	1,37	1,20	0,04	0,32
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				296,00	239,05	430,68	17,51	14,03	56,57	155,84	1,26	2423,66



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
299,00	241,30	367,30	11,12	11,76	52,31	54,79	2,29	2802,50
% DE ADECUACION		28,25%	24,44%	27,15%	28,74%	7,83%	40,98%	247,35%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	6,00	6,00	22,26	1,28	0,07	3,52	7,50	0,43	0,90
Menú 2	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	0,61	0,04	4,50	3,60	0,29	0,36
Menú 2	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 2	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	7,00	7,00	10,01	0,41	0,06	1,89	0,49	0,04	0,07
Menú 2	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 2	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 2	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16,00	12,80	6,78	0,18	0,01	1,32	2,05	0,10	9,09
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Total general				299,00	241,30	367,30	11,12	11,76	52,31	54,79	2,29	2802,50



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
339,00	286,84	457,07	17,51	15,31	60,34	166,18	1,79	2806,53
% DE ADECUACION		35,16%	38,47%	35,35%	33,15%	23,74%	32,02%	247,71%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 3	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	15,48	0,76	0,00	2,59	14,40	0,36	2,16
Menú 3	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 3	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 3	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 3	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 3	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 3	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	1,68	0,06	0,01	0,28	2,16	0,04	0,24
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				339,00	286,84	457,07	17,51	15,31	60,34	166,18	1,79	2806,53



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
279,00	241,95	370,29	16,57	11,79	47,13	39,02	2,85	3538,86
% DE ADECUACION		28,48%	36,42%	27,22%	25,89%	5,57%	50,96%	312,34%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 4	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
Menú 4	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	5,00	5,00	19,55	1,08	0,07	3,03	4,05	0,29	0,80
Menú 4	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,18	0,00	5,13	4,50	0,15	1,20
Menú 4	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 4	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 4	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B009	Repollo blanco, crudo	16,00	15,20	21,89	0,71	0,05	4,45	6,08	0,20	2,89
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				279,00	241,95	370,29	16,57	11,79	47,13	39,02	2,85	3538,86



GRUPO 1 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0	
				TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)	
				251,00	237,94	406,24	18,77	15,65	45,41	174,29	2,33	2817,88	
				% DE ADECUACION		31,25%	41,24%	36,13%	24,95%	24,90%	41,63%	248,71%	
MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio	
Menú 5	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18	
Menú 5	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 5	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05	
Menú 5	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 5	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54	
Menú 5	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97	
Menú 5	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00	
Menú 5	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40	
Menú 5	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18	
Menú 5	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08	
Menú 5	Cereales	D004	Aceite de girasol	1,00	1,00	9,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 5	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18	
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,19	0,30	0,00	1,04	5,76	0,14	0,86	
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15,00	13,50	20,12	1,70	1,46	0,04	7,16	0,23	18,77	
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81	
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00	
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Total general				251,00	237,94	406,24	18,77	15,65	45,41	174,29	2,33	2817,88	



GRUPO 1 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0					
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)					
301,00	236,85	396,73	18,47	10,81	55,00	150,97	2,76	864,43					
% DE ADECUACION		30,52%	40,60%	24,97%	30,22%	21,57%	49,27%	76,30%					



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
295,00	227,55	366,26	17,36	10,77	48,99	146,72	2,45	2447,98
% DE ADECUACION		28,17%	38,16%	24,87%	26,92%	20,96%	43,71%	216,06%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 7	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 7	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 7	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 7	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 7	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 7	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	1,19	0,05	0,01	0,17	1,39	0,06	0,40
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,21	0,09	0,01	0,39	0,86	0,05	0,58
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	4,79	0,07	0,01	0,97	2,75	0,04	3,57
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	12,00	6,60	3,70	0,04	0,01	0,82	1,06	0,03	0,20
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				295,00	227,55	366,26	17,36	10,77	48,99	146,72	2,45	2447,98



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
314,00	242,70	376,89	9,98	14,90	48,98	53,83	2,03	2791,15
% DE ADECUACION		28,99%	21,93%	34,42%	26,91%	7,69%	36,23%	246,35%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 8	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 8	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 8	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 8	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	5,00	5,00	19,65	1,00	0,28	2,94	6,00	0,32	1,50
Menú 8	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 8	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 8	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 8	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 8	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	1,68	0,06	0,01	0,28	2,16	0,04	0,24
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				314,00	242,70	376,89	9,98	14,90	48,98	53,83	2,03	2791,15



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
305,00	266,24	368,07	17,36	15,55	37,26	165,17	1,58	2421,76
% DE ADECUACION		28,31%	38,16%	35,92%	20,47%	23,60%	28,22%	213,75%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 9	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 9	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 9	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 9	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	22,00	22,00	31,46	1,28	0,20	5,94	1,54	0,11	0,22
Menú 9	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 9	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00	9,50	3,80	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
Menú 9	Cereales	B103	Tomate, crudo	13,00	10,40	2,39	0,09	0,01	0,43	0,94	0,05	0,62
Menú 9	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	12,00	7,20	2,45	0,21	0,01	0,27	8,86	0,17	4,75
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	1,19	0,05	0,01	0,17	1,39	0,06	0,40
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	4,79	0,07	0,01	0,97	2,75	0,04	3,57
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C025	Fresa, madura, cruda	12,00	11,40	5,13	0,09	0,06	0,95	2,39	0,06	0,23
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivado	SC	Paprika	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				305,00	266,24	368,07	17,36	15,55	37,26	165,17	1,58	2421,76



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
472,00	208,60	385,00	15,36	14,59	46,74	38,55	1,86	3530,09
% DE ADECUACION		29,62%	33,76%	33,69%	25,68%	5,51%	33,27%	311,57%

COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	5,00	5,00	19,35	1,16	0,05	3,05	2,55	0,36	1,35
Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	13,44	0,34	0,11	2,78	2,02	0,38	1,34
Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Cereales	SC	Curcuma	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,19	0,30	0,00	1,04	5,76	0,14	0,86
Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	2,00	1,80	0,99	0,05	0,02	0,12	2,48	0,12	1,01
Ensalada o verdura caliente	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Tubérculos, raíces, plátano derivado	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
			472,00	208,60	385,00	15,36	14,59	46,74	38,55	1,86	3530,09



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
319,00	247,32	400,37	15,60	14,09	51,13	43,03	3,36	2374,06
% DE ADECUACION		30,80%	34,29%	32,55%	28,09%	6,15%	60,08%	209,54%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 11	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 11	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 11	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 11	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	5,00	5,00	18,55	1,07	0,06	2,94	6,25	0,36	0,75
Menú 11	Bebida / lácteo	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	19,68	0,34	0,14	4,22	15,84	0,62	0,96
Menú 11	Bebida / lácteo	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 11	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 11	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 11	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C002	Aguacate Lorena, crudo	16,00	12,32	22,05	0,20	1,64	1,23	1,23	0,05	0,74
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				319,00	247,32	400,37	15,60	14,09	51,13	43,03	3,36	2374,06



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
296,00	242,05	402,14	18,94	15,14	45,14	197,68	1,37	1682,61
% DE ADECUACION		30,93%	41,62%	34,97%	24,80%	28,24%	24,48%	148,51%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 12	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 12	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 12	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	A001	Almidón de maíz, crudo	2,00	2,00	7,40	0,01	0,00	1,83	0,04	0,01	0,18
Menú 12	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	22,00	22,00	31,46	1,28	0,20	5,94	1,54	0,11	0,22
Menú 12	Cereales	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,01	1,62	0,00	0,28	0,00	17,54
Menú 12	Cereales	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	3,00	3,00	14,97	0,79	0,80	1,15	28,20	0,02	11,07
Menú 12	Cereales	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	3,00	3,00	8,58	0,70	0,56	0,18	12,15	0,02	14,25
Menú 12	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	12,00	7,20	2,45	0,21	0,01	0,27	8,86	0,17	4,75
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	1,19	0,05	0,01	0,17	1,39	0,06	0,40
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	4,79	0,07	0,01	0,97	2,75	0,04	3,57
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	12,00	6,00	4,74	0,04	0,00	1,03	0,90	0,03	0,24
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				296,00	242,05	402,14	18,94	15,14	45,14	197,68	1,37	1682,61



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
287,00	220,40	351,99	10,18	11,70	49,90	53,69	2,04	3572,49
% DE ADECUACION		27,08%	22,37%	27,03%	27,42%	7,67%	36,42%	315,31%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 13	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	5,00	5,00	19,55	1,08	0,07	3,03	4,05	0,29	0,80
Menú 13	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	80,00	48,00	27,84	0,82	0,05	6,00	4,80	0,38	0,48
Menú 13	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 13	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 13	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 13	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 13	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,32	0,05	0,00	1,37	1,20	0,04	0,32
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				287,00	220,40	351,99	10,18	11,70	49,90	53,69	2,04	3572,49



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
294,00	242,29	446,67	17,06	15,27	58,33	150,13	1,72	2029,30
% DE ADECUACION		34,36%	37,49%	35,28%	32,05%	21,45%	30,80%	179,11%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 14	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 14	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 14	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 14	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,19	0,30	0,00	1,04	5,76	0,14	0,86
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	2,00	1,80	0,99	0,05	0,02	0,12	2,48	0,12	1,01
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				294,00	242,29	446,67	17,06	15,27	58,33	150,13	1,72	2029,30



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
276,00	261,25	369,97	18,12	13,11	43,50	162,02	1,58	2801,29
% DE ADECUACION		28,46%	39,81%	30,27%	23,90%	23,15%	28,13%	247,25%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 15	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 15	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 15	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	1,00	1,00	9,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 15	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	25,65	0,46	0,29	4,73	11,97	0,29	1,14
Menú 15	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 15	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 15	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 15	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	1,68	0,06	0,01	0,28	2,16	0,04	0,24
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				276,00	261,25	369,97	18,12	13,11	43,50	162,02	1,58	2801,29



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
337,00	291,24	464,84	17,55	15,28	61,34	184,71	2,35	1274,55
% DE ADECUACION		35,76%	38,57%	35,30%	33,70%	26,39%	41,99%	112,49%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 16	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 16	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	15,48	0,76	0,00	2,59	14,40	0,36	2,16
Menú 16	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 16	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 16	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 16	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 16	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 16	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 16	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 16	Cereales	B044	Espinaca, cruda	2,00	1,20	0,41	0,03	0,00	0,05	1,48	0,03	0,79
Menú 16	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16,00	12,80	6,78	0,18	0,01	1,32	2,05	0,10	9,09
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				337,00	291,24	464,84	17,55	15,28	61,34	184,71	2,35	1274,55



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
322,00	245,70	385,91	10,04	14,69	51,31	52,32	2,13	2795,29
% DE ADECUACION		29,69%	22,07%	33,93%	28,19%	7,47%	37,95%	246,72%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	5,00	5,00	19,35	1,16	0,05	3,05	2,55	0,36	1,35
Menú 17	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 17	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 17	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 17	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 17	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C054	Manzana común cruda	16,00	13,60	9,79	0,04	0,03	2,24	2,18	0,04	0,27
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				322,00	245,70	385,91	10,04	14,69	51,31	52,32	2,13	2795,29



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
491,00	237,15	375,05	17,87	13,33	44,91	151,43	1,68	2452,25
% DE ADECUACION		28,85%	39,28%	30,79%	24,67%	21,63%	30,06%	216,44%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	A001	Almidón de maíz, crudo	2,00	2,00	7,40	0,01	0,00	1,83	0,04	0,01	0,18
Menú 18	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 18	Alimento proteico	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,49	0,01	0,00	0,11	0,40	0,02	0,02
Menú 18	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 18	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 18	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 18	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 18	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 18	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 18	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B080	Pimentón rojo, crudo	8,00	6,80	2,38	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B081	Pimentón verde, crudo	8,00	6,40	1,79	0,06	0,01	0,31	0,70	0,03	0,19
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	5,93	0,05	0,00	1,28	1,13	0,04	0,30
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				491,00	237,15	375,05	17,87	13,33	44,91	151,43	1,68	2452,25

GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	###	####	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
256,00	216,55	360,67	14,96	9,57	52,14	33,17	2,45	3533,21
% DE ADECUACION		27,74%	32,88%	#####	#####	4,74%	#####	#####

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 19	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 19	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	2,00	1,60	0,45	0,01	0,00	0,08	0,18	0,01	0,05
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	5,00	5,00	19,65	1,00	0,28	2,94	6,00	0,32	1,50
Menú 19	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	12,00	6,00	4,74	0,04	0,00	1,03	0,90	0,03	0,24
Menú 19	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	12,00	12,00	47,64	0,00	0,00	11,92	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 19	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 19	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 19	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 19	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,21	0,09	0,01	0,39	0,86	0,05	0,58
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	16,00	8,80	4,93	0,05	0,01	1,09	1,41	0,04	0,26
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				256,00	216,55	360,67	14,96	9,57	52,14	33,17	2,45	3533,21



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
320,00	225,80	447,57	17,59	15,59	58,38	149,64	1,80	2424,56
% DE ADECUACION		34,43%	38,66%	36,00%	32,08%	21,38%	32,16%	214,00%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 20	Alimento proteico	K033	Panela	5,00	5,00	18,20	0,03	0,01	4,51	2,10	0,25	1,95
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	15,36	0,38	0,13	3,17	2,30	0,44	1,54
Menú 20	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 20	Cereales	C019	Coco, crudo	10,00	4,50	18,09	0,16	1,60	0,57	0,32	0,06	0,81
Menú 20	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	1,19	0,05	0,01	0,17	1,39	0,06	0,40
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,21	0,09	0,01	0,39	0,86	0,05	0,58
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	4,79	0,07	0,01	0,97	2,75	0,04	3,57
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				320,00	225,80	447,57	17,59	15,59	58,38	149,64	1,80	2424,56



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
335,00	269,90	506,90	18,73	17,21	67,03	160,85	1,45	2428,82
% DE ADECUACION		31,12%	32,86%	31,70%	29,38%	20,11%	23,36%	202,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Suma de Sodio G2
Menú 1	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 1	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 1	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 1	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 1	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 1	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	28,00	28,00	98,84	1,88	0,11	22,43	2,52	0,22	0,56
Menú 1	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 1	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 1	Cereales	B044	Espinaca, cruda	3,00	1,80	0,61	0,05	0,00	0,07	2,21	0,04	1,19
Menú 1	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano de	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	90,30	0,65	0,11	21,38	4,35	0,22	14,14
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				335,00	269,90	506,90	18,73	17,21	67,03	160,85	1,45	2428,82



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
342,00	279,55	459,78	12,80	14,87	66,14	63,13	2,71	2807,51
% DE ADECUACION		28,22%	22,46%	27,39%	29,00%	7,89%	43,72%	233,96%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	uma de CHO	Gma de Calcio	uma de Hierro	uma de Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	9,00	9,00	33,39	1,93	0,11	5,28	11,25	0,64	1,35
Menú 2	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	0,61	0,04	4,50	3,60	0,29	0,36
Menú 2	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 2	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	8,00	8,00	11,44	0,46	0,07	2,16	0,56	0,04	0,08
Menú 2	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 2	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	8,48	0,22	0,02	1,65	2,56	0,13	11,36
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátanos de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30
Total general				342,00	279,55	459,78	12,80	14,87	66,14	63,13	2,71	2807,51



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteina (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
298,00	283,75	499,99	21,04	19,37	57,91	182,76	2,73	2827,46
% DE ADECUACION		30,69%	36,91%	35,67%	25,39%	22,85%	44,09%	235,62%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	ma de CHO	ma de Calcio	na de Hierro	ma de Sodio
Menú 5	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 5	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	84,91	10,59	4,71	0,05	5,63	0,36	32,22
Menú 5	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 5	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 5	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 5	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 5	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20,00	18,00	26,82	2,27	1,94	0,05	9,54	0,31	25,02
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano de	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				298,00	283,75	499,99	21,04	19,37	57,91	182,76	2,73	2827,46



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
345,00	269,50	454,26	18,78	12,99	64,28	153,03	2,71	2453,32
% DE ADECUACION		27,89%	32,95%	23,92%	28,18%	19,13%	43,65%	204,44%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 7	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 7	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 7	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 7	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 7	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	1,73	0,07	0,50
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	15,00	8,25	4,62	0,05	0,01	1,02	1,32	0,04	0,25
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				345,00	269,50	454,26	18,78	12,99	64,28	153,03	2,71	2453,32



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
357,00	280,55	475,46	11,53	19,14	62,10	61,35	2,40	2793,39
% DE ADECUACION		29,19%	20,23%	35,25%	27,22%	7,67%	38,79%	232,78%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 8	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 8	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 8	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 8	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	8,00	8,00	31,44	1,59	0,44	4,70	9,60	0,51	2,40
Menú 8	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 8	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 8	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 8	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 8	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				357,00	280,55	475,46	11,53	19,14	62,10	61,35	2,40	2793,39



GRUPO 2 ALMUERZO													
MENÚ				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13			1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18									
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4									
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9									
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)					
364,00	320,00	437,64	19,06	18,87	45,07	174,82	1,94	2427,46					
% DE ADECUACION		26,87%	33,44%	34,75%	19,76%	21,85%	31,28%	202,29%					
MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	uma de CHO	Gma de Calcio	ma de Hierro	ma de Sodio	G
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36	
Menú 9	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06	
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15	
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19	
Menú 9	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89	
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 9	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	84,91	10,59	4,71	0,05	5,63	0,36	32,22	
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 9	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35	
Menú 9	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97	
Menú 9	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00	
Menú 9	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	32,00	32,00	45,76	1,86	0,29	8,64	2,24	0,16	0,32	
Menú 9	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36	
Menú 9	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00	14,25	5,70	0,20	0,01	1,10	3,42	0,04	0,57	
Menú 9	Cereales	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72	
Menú 9	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 9	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	3,06	0,26	0,02	0,34	11,07	0,22	5,94	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	1,73	0,07	0,50	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C025	Fresa, madura, cruda	15,00	14,25	6,41	0,11	0,07	1,18	2,99	0,07	0,29	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano der	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano der	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano der	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano der	SC	Paprika	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total general				364,00	320,00	437,64	19,06	18,87	45,07	174,82	1,94	2427,46	

GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
528,00	258,45	514,75	17,65	19,85	64,40	49,29	2,39	3536,06
% DE ADECUACION		31,60%	30,96%	36,56%	28,23%	6,16%	38,48%	294,67%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 10	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 10	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 10	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 10	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	8,00	8,00	30,96	1,85	0,07	4,88	4,08	0,58	2,16
Menú 10	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	13,44	0,34	0,11	2,78	2,02	0,38	1,34
Menú 10	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida / Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 10	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 10	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	SC	Curcuma	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	3,00	2,70	1,49	0,08	0,03	0,19	3,73	0,18	1,51
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano der	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano der	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano der	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				528,00	258,45	514,75	17,65	19,85	64,40	49,29	2,39	3536,06



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
319,00	247,32	400,37	15,60	14,09	51,13	43,03	3,36	2374,06
% DE ADECUACION		30,80%	34,29%	32,55%	28,09%	6,15%	60,08%	209,54%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 11	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 11	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 11	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 11	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	5,00	5,00	18,55	1,07	0,06	2,94	6,25	0,36	0,75
Menú 11	Bebida / lácteo	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	19,68	0,34	0,14	4,22	15,84	0,62	0,96
Menú 11	Bebida / lácteo	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 11	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 11	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 11	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C002	Aguacate Lorena, crudo	16,00	12,32	22,05	0,20	1,64	1,23	1,23	0,05	0,74
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano derivad	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano derivad	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				319,00	247,32	400,37	15,60	14,09	51,13	43,03	3,36	2374,06



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
296,00	242,05	402,14	18,94	15,14	45,14	197,68	1,37	1682,61
% DE ADECUACION		30,93%	41,62%	34,97%	24,80%	28,24%	24,48%	148,51%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 12	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 12	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 12	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	A001	Almidón de maíz, crudo	2,00	2,00	7,40	0,01	0,00	1,83	0,04	0,01	0,18
Menú 12	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	22,00	22,00	31,46	1,28	0,20	5,94	1,54	0,11	0,22
Menú 12	Cereales	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,01	1,62	0,00	0,28	0,00	17,54
Menú 12	Cereales	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	3,00	3,00	14,97	0,79	0,80	1,15	28,20	0,02	11,07
Menú 12	Cereales	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	3,00	3,00	8,58	0,70	0,56	0,18	12,15	0,02	14,25
Menú 12	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	12,00	7,20	2,45	0,21	0,01	0,27	8,86	0,17	4,75
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	1,19	0,05	0,01	0,17	1,39	0,06	0,40
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	4,79	0,07	0,01	0,97	2,75	0,04	3,57
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	12,00	6,00	4,74	0,04	0,00	1,03	0,90	0,03	0,24
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanoso deriva	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanoso deriva	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				296,00	242,05	402,14	18,94	15,14	45,14	197,68	1,37	1682,61



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
287,00	220,40	351,99	10,18	11,70	49,90	53,69	2,04	3572,49
% DE ADECUACION		27,08%	22,37%	27,03%	27,42%	7,67%	36,42%	315,31%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 13	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	5,00	5,00	19,55	1,08	0,07	3,03	4,05	0,29	0,80
Menú 13	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	80,00	48,00	27,84	0,82	0,05	6,00	4,80	0,38	0,48
Menú 13	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 13	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 13	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 13	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 13	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,32	0,05	0,00	1,37	1,20	0,04	0,32
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				287,00	220,40	351,99	10,18	11,70	49,90	53,69	2,04	3572,49



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
294,00	242,29	446,67	17,06	15,27	58,33	150,13	1,72	2029,30
% DE ADECUACION		34,36%	37,49%	35,28%	32,05%	21,45%	30,80%	179,11%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 14	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 14	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 14	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 14	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	16,00	14,40	6,19	0,30	0,00	1,04	5,76	0,14	0,86
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	2,00	1,80	0,99	0,05	0,02	0,12	2,48	0,12	1,01
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				294,00	242,29	446,67	17,06	15,27	58,33	150,13	1,72	2029,30



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorías (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
276,00	261,25	369,97	18,12	13,11	43,50	162,02	1,58	2801,29
% DE ADECUACION		28,46%	39,81%	30,27%	23,90%	23,15%	28,13%	247,25%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 15	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 15	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 15	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	1,00	1,00	9,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 15	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	25,65	0,46	0,29	4,73	11,97	0,29	1,14
Menú 15	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 15	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 15	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 15	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	16,00	12,00	1,68	0,06	0,01	0,28	2,16	0,04	0,24
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				276,00	261,25	369,97	18,12	13,11	43,50	162,02	1,58	2801,29



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
337,00	291,24	464,84	17,55	15,28	61,34	184,71	2,35	1274,55
% DE ADECUACION		35,76%	38,57%	35,30%	33,70%	26,39%	41,99%	112,49%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 16	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 16	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	40,00	36,00	15,48	0,76	0,00	2,59	14,40	0,36	2,16
Menú 16	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 16	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 16	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,00	49,29	81,82	10,20	4,53	0,05	5,42	0,35	31,05
Menú 16	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 16	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 16	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 16	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 16	Cereales	B044	Espinaca, cruda	2,00	1,20	0,41	0,03	0,00	0,05	1,48	0,03	0,79
Menú 16	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	16,00	12,80	6,78	0,18	0,01	1,32	2,05	0,10	9,09
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, platanoso deriva	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 16	Tubérculos, raíces, platanoso deriva	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				337,00	291,24	464,84	17,55	15,28	61,34	184,71	2,35	1274,55



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
322,00	245,70	385,91	10,04	14,69	51,31	52,32	2,13	2795,29
% DE ADECUACION		29,69%	22,07%	33,93%	28,19%	7,47%	37,95%	246,72%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	5,00	5,00	19,35	1,16	0,05	3,05	2,55	0,36	1,35
Menú 17	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 17	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 17	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 17	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 17	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C054	Manzana común cruda	16,00	13,60	9,79	0,04	0,03	2,24	2,18	0,04	0,27
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70,00	50,40	66,53	0,55	0,10	15,27	1,51	0,25	2,02
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				322,00	245,70	385,91	10,04	14,69	51,31	52,32	2,13	2795,29



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
491,00	237,15	375,05	17,87	13,33	44,91	151,43	1,68	2452,25
% DE ADECUACION		28,85%	39,28%	30,79%	24,67%	21,63%	30,06%	216,44%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	A001	Almidón de maíz, crudo	2,00	2,00	7,40	0,01	0,00	1,83	0,04	0,01	0,18
Menú 18	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 18	Alimento proteico	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,49	0,01	0,00	0,11	0,40	0,02	0,02
Menú 18	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 18	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 18	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 18	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 18	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 18	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 18	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B080	Pimentón rojo, crudo	8,00	6,80	2,38	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B081	Pimentón verde, crudo	8,00	6,40	1,79	0,06	0,01	0,31	0,70	0,03	0,19
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	5,93	0,05	0,00	1,28	1,13	0,04	0,30
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50,00	50,00	40,00	1,10	0,05	8,45	6,00	0,40	3,00
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				491,00	237,15	375,05	17,87	13,33	44,91	151,43	1,68	2452,25



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteína (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
256,00	216,55	360,67	14,96	9,57	52,14	33,17	2,45	3533,21
% DE ADECUACION		27,74%	32,88%	22,11%	28,65%	4,74%	43,72%	311,85%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 19	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 19	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	2,00	1,60	0,45	0,01	0,00	0,08	0,18	0,01	0,05
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	53,00	53,00	73,67	11,55	3,02	0,00	3,18	1,43	27,03
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	5,00	5,00	19,65	1,00	0,28	2,94	6,00	0,32	1,50
Menú 19	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	12,00	6,00	4,74	0,04	0,00	1,03	0,90	0,03	0,24
Menú 19	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	12,00	12,00	47,64	0,00	0,00	11,92	0,00	0,01	0,00
Menú 19	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 19	Cereales	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 19	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 19	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	2,00	1,70	0,80	0,01	0,00	0,16	0,46	0,01	0,60
Menú 19	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,21	0,09	0,01	0,39	0,86	0,05	0,58
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	16,00	8,80	4,93	0,05	0,01	1,09	1,41	0,04	0,26
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanoso deriva	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,00	40,00	63,60	0,36	0,12	14,96	6,40	0,12	5,60
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanoso deriva	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				256,00	216,55	360,67	14,96	9,57	52,14	33,17	2,45	3533,21



GRUPO 1 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
TOTAL PESO BRUTO (G1)	Total Peso Neto (G1)	Total Calorias (G1)	Total Proteina (G1)	Total Grasa (G1)	Total CHO (G1)	Total Calcio (G1)	Total Hierro (G1)	Total Sodio (G1)
320,00	225,80	447,57	17,59	15,59	58,38	149,64	1,80	2424,56
% DE ADECUACION		34,43%	38,66%	36,00%	32,08%	21,38%	32,16%	214,00%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	1,00	0,95	1,37	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	2,00	1,70	0,60	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	53,00	53,00	74,20	11,34	3,18	0,11	9,01	0,42	27,56
Menú 20	Alimento proteico	K033	Panela	5,00	5,00	18,20	0,03	0,01	4,51	2,10	0,25	1,95
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	15,36	0,38	0,13	3,17	2,30	0,44	1,54
Menú 20	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	70,60	1,34	0,08	16,02	1,80	0,16	0,40
Menú 20	Cereales	C019	Coco, crudo	10,00	4,50	18,09	0,16	1,60	0,57	0,32	0,06	0,81
Menú 20	Cereales	D004	Aceite de girasol	2,00	2,00	18,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	12,00	6,60	1,19	0,05	0,01	0,17	1,39	0,06	0,40
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,21	0,09	0,01	0,39	0,86	0,05	0,58
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12,00	10,20	4,79	0,07	0,01	0,97	2,75	0,04	3,57
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivado	B092	Plátano hartón, verde, crudo	70,00	47,60	79,02	0,57	0,10	18,71	3,81	0,19	12,38
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivado	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivado	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				320,00	225,80	447,57	17,59	15,59	58,38	149,64	1,80	2424,56



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
335,00	269,90	506,90	18,73	17,21	67,03	160,85	1,45	2428,82
% DE ADECUACION		31,12%	32,86%	31,70%	29,38%	20,11%	23,36%	202,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	ma de CHO	ma de Calcio	ma de Hierro	ma de Sodio
Menú 1	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 1	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 1	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 1	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 1	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 1	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	28,00	28,00	98,84	1,88	0,11	22,43	2,52	0,22	0,56
Menú 1	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 1	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 1	Cereales	B044	Espinaca, cruda	3,00	1,80	0,61	0,05	0,00	0,07	2,21	0,04	1,19
Menú 1	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano de	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	90,30	0,65	0,11	21,38	4,35	0,22	14,14
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				335,00	269,90	506,90	18,73	17,21	67,03	160,85	1,45	2428,82



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
395,00	335,90	556,02	19,00	18,58	75,86	174,60	2,05	2811,51
% DE ADECUACION		34,13%	33,34%	34,22%	33,26%	21,83%	33,01%	234,29%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 3	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	45,00	40,50	17,42	0,85	0,00	2,92	16,20	0,41	2,43
Menú 3	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 3	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	84,91	10,59	4,71	0,05	5,63	0,36	32,22
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 3	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 3	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 3	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 3	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				395,00	335,90	556,02	19,00	18,58	75,86	174,60	2,05	2811,51



GRUPO 2 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0				
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)					
334,00	295,70	476,55	19,18	15,03	63,04	49,82	3,44	3544,44					
% DE ADECUACION		29,25%	33,64%	27,68%	27,64%	6,23%	55,42%	295,37%					
										</			



GRUPO 2 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
			1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0				
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)					
298,00	283,75	499,99	21,04	19,37	57,91	182,76	2,73	2827,46					
% DE ADECUACION		30,69%	36,91%	35,67%	25,39%	22,85%	44,09%	235,62%					



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
344,00	272,20	477,65	19,93	13,01	68,55	157,67	3,14	869,39
% DE ADECUACION		29,32%	34,97%	23,95%	30,05%	19,71%	50,63%	72,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	de Hierro	na de Sodio
Menú 6	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 6	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 6	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,67	0,02	0,00	0,12	0,26	0,01	0,07
Menú 6	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 6	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 6	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	0,61	0,04	4,50	3,60	0,29	0,36
Menú 6	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 6	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 6	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 6	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	8,00	8,00	11,44	0,46	0,07	2,16	0,56	0,04	0,08
Menú 6	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 6	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 6	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 6	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	3,06	0,26	0,02	0,34	11,07	0,22	5,94
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	1,73	0,07	0,50
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 6	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	5,93	0,05	0,00	1,28	1,13	0,04	0,30
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátano de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30
Menú 6	Tubérculos, raíces, plátano de	K033	Panela	5,00	5,00	18,20	0,03	0,01	4,51	2,10	0,25	1,95
Total general				344,00	272,20	477,65	19,93	13,01	68,55	157,67	3,14	869,39

GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
345,00	269,50	454,26	18,78	12,99	64,28	153,03	2,71	2453,32
% DE ADECUACION		27,89%	32,95%	23,92%	28,18%	19,13%	43,65%	204,44%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	na de CHO	na de Calcio	de Hierro	na de Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 7	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 7	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 7	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 7	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 7	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	1,73	0,07	0,50
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	15,00	8,25	4,62	0,05	0,01	1,02	1,32	0,04	0,25
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				345,00	269,50	454,26	18,78	12,99	64,28	153,03	2,71	2453,32



GRUPO 2 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1629	57,0	54,3	228,1	800,0			6,2	1200,0					
TOTAL PESO BRUTO (G2)		Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)				
357,00		280,55	475,46	11,53	19,14	62,10	61,35	2,40	2793,39				
% DE ADECUACION			29,19%	20,23%	35,25%	27,22%	7,67%	38,79%	232,78%				
COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	na de Hierro	na de Sodio		
Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36		
Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19		
Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24		
Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81		
Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24		
Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	8,00	8,00	31,44	1,59	0,44	4,70	9,60	0,51	2,40		
Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32		
Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00		
Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60		
Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36		
Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08		
Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62		
Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76		
Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30		
Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96		
Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04		
Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81		
Tubérculos, raíces, plátano de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30		
Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			357,00	280,55	475,46	11,53	19,14	62,10	61,35	2,40	2793,39		



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
528,00	258,45	514,75	17,65	19,85	64,40	49,29	2,39	3536,06
% DE ADECUACION		31,60%	30,96%	36,56%	28,23%	6,16%	38,48%	294,67%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 10	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,00	4,75	1,90	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
Menú 10	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	5,00	4,00	0,92	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
Menú 10	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 10	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	8,00	8,00	30,96	1,85	0,07	4,88	4,08	0,58	2,16
Menú 10	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	13,44	0,34	0,11	2,78	2,02	0,38	1,34
Menú 10	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 10	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 10	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	SC	Curcuma	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	3,00	2,70	1,49	0,08	0,03	0,19	3,73	0,18	1,51
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				528,00	258,45	514,75	17,65	19,85	64,40	49,29	2,39	3536,06



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
366,00	287,15	508,56	17,70	18,72	65,09	51,07	3,83	2378,67
% DE ADECUACION		31,22%	31,05%	34,48%	28,53%	6,38%	61,83%	198,22%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	na de Hierro	na de Sodio
Menú 11	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 11	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
Menú 11	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
Menú 11	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 11	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	8,00	8,00	29,68	1,71	0,10	4,70	10,00	0,57	1,20
Menú 11	Bebida / lácteo	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	19,68	0,34	0,14	4,22	15,84	0,62	0,96
Menú 11	Bebida / lácteo	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 11	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 11	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 11	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C002	Aguacate Lorena, crudo	20,00	15,40	27,57	0,25	2,05	1,54	1,54	0,06	0,92
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano de	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	90,30	0,65	0,11	21,38	4,35	0,22	14,14
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				366,00	287,15	508,56	17,70	18,72	65,09	51,07	3,83	2378,67



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
339,00	277,55	471,10	21,17	18,29	52,77	229,77	1,59	1703,44
% DE ADECUACION		28,92%	37,14%	33,68%	23,13%	28,72%	25,64%	141,95%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 12	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 12	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 12	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	A001	Almidón de maíz, crudo	3,00	3,00	11,10	0,01	0,00	2,74	0,06	0,02	0,27
Menú 12	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	32,00	32,00	45,76	1,86	0,29	8,64	2,24	0,16	0,32
Menú 12	Cereales	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,01	1,62	0,00	0,28	0,00	17,54
Menú 12	Cereales	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	5,00	5,00	24,95	1,32	1,33	1,92	47,00	0,03	18,45
Menú 12	Cereales	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5,00	5,00	14,30	1,17	0,94	0,30	20,25	0,03	23,75
Menú 12	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	15,00	9,00	3,06	0,26	0,02	0,34	11,07	0,22	5,94
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	1,73	0,07	0,50
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	5,93	0,05	0,00	1,28	1,13	0,04	0,30
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátano de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				339,00	277,55	471,10	21,17	18,29	52,77	229,77	1,59	1703,44



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
338,00	262,75	458,07	11,79	14,85	67,04	62,08	2,41	3577,19
% DE ADECUACION		28,12%	20,68%	27,34%	29,39%	7,76%	38,87%	298,10%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	na de Hierro	na de Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 13	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	8,00	8,00	31,28	1,72	0,11	4,84	6,48	0,46	1,28
Menú 13	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	80,00	48,00	27,84	0,82	0,05	6,00	4,80	0,38	0,48
Menú 13	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 13	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 13	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 13	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 13	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				338,00	262,75	458,07	11,79	14,85	67,04	62,08	2,41	3577,19



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
330,00	274,15	527,94	18,41	18,52	69,72	155,81	1,99	2033,23
% DE ADECUACION		32,41%	32,29%	34,10%	30,57%	19,48%	32,05%	169,44%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	84,91	10,59	4,71	0,05	5,63	0,36	32,22
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 14	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 14	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 14	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 14	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	2,00	2,00	2,40	0,13	0,01	0,39	0,38	0,03	0,06
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	3,00	2,70	1,49	0,08	0,03	0,19	3,73	0,18	1,51
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				330,00	274,15	527,94	18,41	18,52	69,72	155,81	1,99	2033,23



GRUPO 2 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0				
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)					
326,00	308,70	456,94	19,82	16,30	56,04	168,40	1,90	2805,57					
% DE ADECUACION		28,05%	34,78%	30,03%	24,57%	21,05%	30,60%	233,80%					



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
384,00	332,10	551,99	19,03	18,53	74,02	192,46	2,61	1282,67
% DE ADECUACION		33,88%	33,39%	34,12%	32,45%	24,06%	42,14%	106,89%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	na de Hierro	na de Sodio
Menú 16	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 16	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 16	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	45,00	40,50	17,42	0,85	0,00	2,92	16,20	0,41	2,43
Menú 16	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 16	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 16	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55,00	51,15	84,91	10,59	4,71	0,05	5,63	0,36	32,22
Menú 16	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 16	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 16	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 16	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 16	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 16	Cereales	B044	Espinaca, cruda	3,00	1,80	0,61	0,05	0,00	0,07	2,21	0,04	1,19
Menú 16	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	8,48	0,22	0,02	1,65	2,56	0,13	11,36
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátano de	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	90,30	0,65	0,11	21,38	4,35	0,22	14,14
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				384,00	332,10	551,99	19,03	18,53	74,02	192,46	2,61	1282,67



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
367,00	284,30	486,63	11,66	18,79	65,04	58,25	2,54	2798,51
% DE ADECUACION		29,87%	20,46%	34,61%	28,52%	7,28%	40,95%	233,21%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	na de Hierro	na de Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00	9,50	3,80	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	8,00	8,00	30,96	1,85	0,07	4,88	4,08	0,58	2,16
Menú 17	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 17	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 17	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 17	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C054	Manzana común cruda	20,00	17,00	12,24	0,05	0,03	2,81	2,72	0,05	0,34
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80,00	57,60	76,03	0,63	0,12	17,45	1,73	0,29	2,30
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				367,00	284,30	486,63	11,66	18,79	65,04	58,25	2,54	2798,51



GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
535,00	278,95	456,27	19,54	15,52	58,32	156,82	1,99	2456,11
% DE ADECUACION		28,01%	34,28%	28,59%	25,57%	19,60%	32,10%	204,68%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	ma de CHO	na de Calcio	de Hierro	na de Sodio
Menú 18	Alimento proteico	A001	Almidón de maíz, crudo	3,00	3,00	11,10	0,01	0,00	2,74	0,06	0,02	0,27
Menú 18	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 18	Alimento proteico	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,49	0,01	0,00	0,11	0,40	0,02	0,02
Menú 18	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 18	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 18	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 18	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 18	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 18	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 18	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B080	Pimentón rojo, crudo	8,00	6,80	2,38	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B081	Pimentón verde, crudo	8,00	6,40	1,79	0,06	0,01	0,31	0,70	0,03	0,19
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,00	15,30	7,19	0,11	0,02	1,45	4,13	0,06	5,36
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	18,00	9,00	7,11	0,05	0,00	1,54	1,35	0,05	0,36
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano de	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	70,00	70,00	56,00	1,54	0,07	11,83	8,40	0,56	4,20
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano de	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				535,00	278,95	456,27	19,54	15,52	58,32	156,82	1,99	2456,11

GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorias (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
325,00	274,10	486,01	17,09	12,97	73,10	44,64	2,95	3540,21
% DE ADECUACION		29,83%	29,98%	23,88%	32,05%	5,58%	47,58%	295,02%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,00	9,50	3,80	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
Menú 19	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 19	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	3,00	2,40	0,67	0,02	0,00	0,12	0,26	0,01	0,07
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	55,00	55,00	76,45	11,99	3,14	0,00	3,30	1,49	28,05
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	8,00	8,00	31,44	1,59	0,44	4,70	9,60	0,51	2,40
Menú 19	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	15,00	7,50	5,93	0,05	0,00	1,28	1,13	0,04	0,30
Menú 19	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	15,00	15,00	59,55	0,00	0,00	14,90	0,00	0,02	0,00
Menú 19	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 19	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	2,00	1,90	0,76	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
Menú 19	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,00	2,55	1,20	0,02	0,00	0,24	0,69	0,01	0,89
Menú 19	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	20,00	11,00	6,16	0,07	0,01	1,36	1,76	0,06	0,33
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70,00	56,00	89,04	0,50	0,17	20,94	8,96	0,17	7,84
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				325,00	274,10	486,01	17,09	12,97	73,10	44,64	2,95	3540,21

GRUPO 2 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
TOTAL PESO BRUTO (G2)	Total Peso Neto G2	Total Calorías (G2)	Total Proteína (G2)	Total Grasa (G2)	Total CHO (G2)	Total Calcio (G2)	Total Hierro (G2)	Total Sodio (G2)
360,00	259,40	537,14	18,92	18,94	71,72	154,22	2,08	2429,80
% DE ADECUACION		32,97%	33,19%	34,87%	31,44%	19,28%	33,61%	202,48%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	3,00	2,55	0,89	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	4,00	3,20	0,74	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55,00	55,00	77,00	11,77	3,30	0,11	9,35	0,44	28,60
Menú 20	Alimento proteico	K033	Panela	7,00	7,00	25,48	0,04	0,01	6,31	2,94	0,34	2,73
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	15,36	0,38	0,13	3,17	2,30	0,44	1,54
Menú 20	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,01	0,12	24,03	2,70	0,24	0,60
Menú 20	Cereales	C019	Coco, crudo	11,00	4,95	19,90	0,18	1,76	0,62	0,35	0,06	0,89
Menú 20	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	15,00	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	1,73	0,07	0,50
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00	12,75	5,99	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano de	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80,00	54,40	90,30	0,65	0,11	21,38	4,35	0,22	14,14
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				360,00	259,40	537,14	18,92	18,94	71,72	154,22	2,08	2429,80



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	310,75	601,26	22,90	20,18	79,65	166,59	1,72	2439,24
% DE ADECUACION		30,15%	32,80%	30,34%	28,53%	15,14%	19,80%	162,62%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 1	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
Menú 1	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
Menú 1	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 1	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 1	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 1	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 1	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 1	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 1	Cereales	B044	Espinaca, cruda	4,00	2,40	0,82	0,07	0,00	0,09	2,95	0,06	1,58
Menú 1	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	101,59	0,73	0,12	24,05	4,90	0,24	15,91
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				380,00	310,75	601,26	22,90	20,18	79,65	166,59	1,72	2439,24

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
380,00	314,20	565,63	15,43	18,05	81,85	75,21	3,42	2809,43
% DE ADECUACION		28,37%	22,11%	27,14%	29,32%	6,84%	39,33%	187,30%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	1,29	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,34
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	17,00	17,00	63,07	3,64	0,20	9,98	21,25	1,21	2,55
Menú 2	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	0,61	0,04	4,50	3,60	0,29	0,36
Menú 2	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 2	Cereales	A073	pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal	10,00	10,00	14,30	0,58	0,09	2,70	0,70	0,05	0,10
Menú 2	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 2	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 2	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabeza, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20,00	16,00	8,48	0,22	0,02	1,65	2,56	0,13	11,36
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,71	0,13	19,63	1,94	0,32	2,59
Total general				380,00	314,20	565,63	15,43	18,05	81,85	75,21	3,42	2809,43



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
448,00	383,65	655,40	22,83	21,95	89,06	181,81	2,33	2822,96
% DE ADECUACION		32,87%	32,70%	33,01%	31,90%	16,53%	26,73%	188,20%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
Menú 3	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	50,00	45,00	19,35	0,95	0,00	3,24	18,00	0,45	2,70
Menú 3	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
Menú 3	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	108,07	13,48	5,99	0,07	7,16	0,46	41,01
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 3	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 3	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 3	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 3	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 3	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,61	0,20	25,43	10,88	0,20	9,52
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				448,00	383,65	655,40	22,83	21,95	89,06	181,81	2,33	2822,96

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
394,00	354,70	609,15	25,46	19,07	79,46	61,91	4,58	3554,98
% DE ADECUACION		30,55%	36,48%	28,68%	28,46%	5,63%	52,66%	237,00%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 4	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	12,00	11,40	4,56	0,16	0,01	0,88	2,74	0,03	0,46
Menú 4	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	12,00	9,60	2,21	0,09	0,01	0,39	0,86	0,05	0,58
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	17,00	17,00	66,47	3,66	0,24	10,29	13,77	0,97	2,72
Menú 4	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,18	0,00	5,13	4,50	0,15	1,20
Menú 4	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 4	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 4	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B009	Repollo blanco, crudo	20,00	19,00	27,36	0,89	0,06	5,57	7,60	0,25	3,61
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	68,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D015	Margarina	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				394,00	354,70	609,15	25,46	19,07	79,46	61,91	4,58	3554,98



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

PROTEÍNA (g)

GRASA (g)

CHO (g)

CALCIO (mg)

HIERRO (mg)

SODIO (mg)

1994

69,8

66,5

279,2

1100

8,7

1500

TOTAL PESO BRUTO (G3)

Total Peso Neto G3

Total Calorías G3

Total Proteína G3

Total Grasa G3

Total CHO G3

Total Calcio G3

Total Hierro G3

Total Sodio G3

344,00

328,35

592,85

25,28

23,00

68,55

188,66

3,08

2841,14

% DE ADECUACION

29,73%

36,22%

34,59%

24,55%

17,15%

35,41%

189,41%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 5	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 5	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	108,07	13,48	5,99	0,07	7,16	0,46	41,01
Menú 5	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 5	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 5	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 5	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 5	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 5	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 5	Cereales	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	23,00	20,70	30,84	2,61	2,24	0,06	10,97	0,35	28,77
Menú 5	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	68,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 5	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				344,00	328,35	592,85	25,28	23,00	68,55	188,66	3,08	2841,14



GRUPO 3 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1994	69,8	66,5	279,2	1100			8,7	1500					
TOTAL PESO BRUTO (G3)		Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3				
395,00		318,15	574,28	24,17	15,94	81,61	162,74	3,81	879,30				
% DE ADECUACION			28,80%	34,63%	23,97%	29,23%	14,79%	43,83%	58,62%				



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
397,00	316,55	550,39	22,91	15,93	77,34	158,31	3,26	2463,75
% DE ADECUACION		27,60%	32,83%	23,95%	27,70%	14,39%	37,50%	164,25%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
Menú 7	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 7	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 7	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 7	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 7	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 7	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19
Menú 7	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	16,00	8,80	4,93	0,05	0,01	1,09	1,41	0,04	0,26
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,61	0,20	25,43	10,88	0,20	9,52
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				397,00	316,55	550,39	22,91	15,93	77,34	158,31	3,26	2463,75

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
394,00	314,20	584,14	14,13	22,69	77,86	74,09	3,11	2796,79
% DE ADECUACION		29,29%	20,24%	34,13%	27,89%	6,74%	35,79%	186,45%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 8	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 8	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	1,29	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,34
Menú 8	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 8	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	17,00	17,00	66,81	3,38	0,94	10,00	20,40	1,09	5,10
Menú 8	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 8	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 8	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 8	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 8	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,71	0,13	19,63	1,94	0,32	2,59
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				394,00	314,20	584,14	14,13	22,69	77,86	74,09	3,11	2796,79



GRUPO 3 ALMUERZO													
MENÚ				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18	TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4	422,00	373,60	508,36	22,97	22,26	50,90	182,30	2,28	2438,76
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	% DE ADECUACION		25,49%	32,91%	33,47%	18,23%	16,57%	26,19%	162,58%
MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio	
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36	
Menú 9	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09	
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23	
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29	
Menú 9	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19	
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 9	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	108,07	13,48	5,99	0,07	7,16	0,46	41,01	
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 9	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35	
Menú 9	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97	
Menú 9	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00	
Menú 9	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	40,00	40,00	57,20	2,32	0,36	10,80	2,80	0,20	0,40	
Menú 9	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36	
Menú 9	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76	
Menú 9	Cereales	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	3,13	0,12	0,01	0,56	1,22	0,07	0,82	
Menú 9	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 9	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	16,00	9,60	3,26	0,28	0,02	0,36	11,81	0,23	6,34	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C025	Fresa, madura, cruda	16,00	15,20	6,84	0,12	0,08	1,26	3,19	0,08	0,30	
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivados de ce	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	68,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivados de ce	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivados de ce	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62	
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátano derivados de ce	SC	Paprika	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total general				422,00	373,60	508,36	22,97	22,26	50,90	182,30	2,28	2438,76	



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
587,00	312,85	662,58	23,78	24,92	82,69	61,09	3,34	3548,85
% DE ADECUACION		33,23%	34,07%	37,47%	29,62%	5,55%	38,43%	236,59%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 10	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 10	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	7,00	5,60	1,29	0,05	0,01	0,23	0,50	0,03	0,34
Menú 10	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 10	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	17,00	17,00	65,79	3,93	0,15	10,37	8,67	1,22	4,59
Menú 10	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	13,44	0,34	0,11	2,78	2,02	0,38	1,34
Menú 10	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 10	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 10	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	SC	Curcuma	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	20,00	19,00	7,60	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	4,00	3,60	1,98	0,10	0,04	0,25	4,97	0,24	2,02
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,61	0,20	25,43	10,88	0,20	9,52
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				587,00	312,85	662,58	23,78	24,92	82,69	61,09	3,34	3548,85



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
422,00	338,90	639,03	23,74	22,75	81,55	66,09	5,02	2390,02
% DE ADECUACION		32,05%	34,01%	34,21%	29,21%	6,01%	57,64%	159,33%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 11	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	13,00	12,35	4,94	0,17	0,01	0,95	2,96	0,04	0,49
Menú 11	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	13,00	10,40	2,39	0,09	0,01	0,43	0,94	0,05	0,62
Menú 11	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 11	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	17,00	17,00	63,07	3,64	0,20	9,98	21,25	1,21	2,55
Menú 11	Bebida / lácteo	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	19,68	0,34	0,14	4,22	15,84	0,62	0,96
Menú 11	Bebida / lácteo	K033	Panela	6,00	6,00	21,84	0,04	0,01	5,41	2,52	0,29	2,34
Menú 11	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 11	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 11	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 11	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C002	Aguacate Lorena, crudo	20,00	15,40	27,57	0,25	2,05	1,54	1,54	0,06	0,92
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	101,59	0,73	0,12	24,05	4,90	0,24	15,91
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				422,00	338,90	639,03	23,74	22,75	81,55	66,09	5,02	2390,02

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
387,00	321,10	565,13	26,75	22,79	60,35	289,57	1,85	1749,19
% DE ADECUACION		28,34%	38,33%	34,28%	21,61%	26,32%	21,31%	116,61%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 12	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 12	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 12	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	A001	Almidón de maíz, crudo	4,00	4,00	14,80	0,01	0,00	3,66	0,08	0,02	0,36
Menú 12	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	40,00	40,00	57,20	2,32	0,36	10,80	2,80	0,20	0,40
Menú 12	Cereales	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	21,96	0,02	2,43	0,00	0,42	0,00	26,31
Menú 12	Cereales	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10,00	10,00	49,90	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
Menú 12	Cereales	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	7,00	7,00	20,02	1,64	1,31	0,41	28,35	0,04	33,25
Menú 12	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	16,00	9,60	3,26	0,28	0,02	0,36	11,81	0,23	6,34
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,32	0,05	0,00	1,37	1,20	0,04	0,32
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,71	0,13	19,63	1,94	0,32	2,59
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				387,00	321,10	565,13	26,75	22,79	60,35	289,57	1,85	1749,19



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
377,00	298,55	575,32	14,52	18,05	85,11	72,48	3,05	3580,57
% DE ADECUACION		28,85%	20,81%	27,15%	30,49%	6,59%	35,00%	238,70%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 13	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	17,00	17,00	66,47	3,66	0,24	10,29	13,77	0,97	2,72
Menú 13	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	80,00	48,00	27,84	0,82	0,05	6,00	4,80	0,38	0,48
Menú 13	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 13	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 13	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 13	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 13	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,61	0,20	25,43	10,88	0,20	9,52
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				377,00	298,55	575,32	14,52	18,05	85,11	72,48	3,05	3580,57

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
370,00	310,15	615,97	22,15	21,87	80,26	160,12	2,28	2043,08
% DE ADECUACION		30,89%	31,73%	32,89%	28,75%	14,56%	26,19%	136,21%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	70,00	65,10	108,07	13,48	5,99	0,07	7,16	0,46	41,01
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 14	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 14	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 14	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 14	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 14	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	20,00	18,00	7,74	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	4,00	3,60	1,98	0,10	0,04	0,25	4,97	0,24	2,02
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,71	0,13	19,63	1,94	0,32	2,59
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				370,00	310,15	615,97	22,15	21,87	80,26	160,12	2,28	2043,08

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
373,00	355,15	544,75	24,09	19,26	66,90	174,47	2,23	2814,68
% DE ADECUACION		27,32%	34,51%	28,97%	23,96%	15,86%	25,68%	187,65%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 15	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
Menú 15	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
Menú 15	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	3,00	3,00	27,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 15	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	25,65	0,46	0,29	4,73	11,97	0,29	1,14
Menú 15	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 15	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 15	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 15	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 15	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	20,00	15,00	2,10	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos derivados de c	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	68,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				373,00	355,15	544,75	24,09	19,26	66,90	174,47	2,23	2814,68



GRUPO 3 ALMUERZO													
Menú Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
1994	69,8	66,5	279,2	1100			8,7	1500					
TOTAL PESO BRUTO (G3)		Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3				
433,00		375,25	643,78	22,84	21,87	85,43	199,03	2,90	1294,60				
% DE ADECUACION			32,29%	32,72%	32,89%	30,60%	18,09%	33,30%	86,31%				

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
408,00	321,45	595,90	14,59	21,94	81,22	65,38	3,33	2801,81
% DE ADECUACION		29,88%	20,90%	32,99%	29,09%	5,94%	38,31%	186,79%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00	13,30	5,32	0,19	0,01	1,02	3,19	0,04	0,53
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	14,00	11,20	2,58	0,10	0,01	0,46	1,01	0,06	0,67
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	17,00	17,00	65,79	3,93	0,15	10,37	8,67	1,22	4,59
Menú 17	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 17	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 17	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 17	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 17	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C054	Manzana común cruda	20,00	17,00	12,24	0,05	0,03	2,81	2,72	0,05	0,34
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90,00	64,80	85,54	0,71	0,13	19,63	1,94	0,32	2,59
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				408,00	321,45	595,90	14,59	21,94	81,22	65,38	3,33	2801,81

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorías G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
580,00	323,75	546,95	23,77	18,48	69,94	162,38	2,32	2465,15
% DE ADECUACION		27,43%	34,06%	27,79%	25,05%	14,76%	26,68%	164,34%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	A001	Almidón de maíz, crudo	4,00	4,00	14,80	0,01	0,00	3,66	0,08	0,02	0,36
Menú 18	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 18	Alimento proteico	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,49	0,01	0,00	0,11	0,40	0,02	0,02
Menú 18	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 18	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 18	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 18	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida / Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 18	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 18	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 18	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 18	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B080	Pimentón rojo, crudo	8,00	6,80	2,38	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B081	Pimentón verde, crudo	8,00	6,40	1,79	0,06	0,01	0,31	0,70	0,03	0,19
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	18,00	15,30	7,19	0,11	0,02	1,45	4,13	0,06	5,36
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	18,00	9,00	7,11	0,05	0,00	1,54	1,35	0,05	0,36
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	85,00	85,00	68,00	1,87	0,09	14,37	10,20	0,68	5,10
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22,29	0,02	2,47	0,00	0,66	0,01	6,69
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				580,00	323,75	546,95	23,77	18,48	69,94	162,38	2,32	2465,15

GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
392,00	335,85	631,71	23,06	17,41	92,67	61,11	4,09	3553,23
% DE ADECUACION		31,68%	33,03%	26,17%	33,19%	5,56%	47,06%	236,88%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	4,00	3,80	5,47	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00	13,30	5,32	0,19	0,01	1,02	3,19	0,04	0,53
Menú 19	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 19	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	4,00	3,20	0,90	0,03	0,00	0,16	0,35	0,01	0,10
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	14,00	11,20	2,58	0,10	0,01	0,46	1,01	0,06	0,67
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	8,00	8,00	72,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	70,00	70,00	97,30	15,26	3,99	0,00	4,20	1,89	35,70
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	17,00	17,00	66,81	3,38	0,94	10,00	20,40	1,09	5,10
Menú 19	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	16,00	8,00	6,32	0,05	0,00	1,37	1,20	0,04	0,32
Menú 19	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	16,00	16,00	63,52	0,00	0,00	15,89	0,00	0,02	0,00
Menú 19	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 19	Cereales	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 19	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 19	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4,00	3,40	1,60	0,02	0,00	0,32	0,92	0,01	1,19
Menú 19	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	20,00	11,00	6,16	0,07	0,01	1,36	1,76	0,06	0,33
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85,00	68,00	108,12	0,61	0,20	25,43	10,88	0,20	9,52
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				392,00	335,85	631,71	23,06	17,41	92,67	61,11	4,09	3553,23



GRUPO 3 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
TOTAL PESO BRUTO (G3)	Total Peso Neto G3	Total Calorias G3	Total Proteína G3	Total Grasa G3	Total CHO G3	Total Calcio G3	Total Hierro G3	Total Sodio G3
408,00	301,65	632,09	22,99	22,22	83,84	159,77	2,40	2440,69
% DE ADECUACION		31,70%	32,93%	33,41%	30,03%	14,52%	27,60%	162,71%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	2,00	1,90	2,74	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	6,00	5,70	2,28	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	4,00	3,40	1,19	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	6,00	4,80	1,10	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	70,00	70,00	98,00	14,98	4,20	0,14	11,90	0,56	36,40
Menú 20	Alimento proteico	K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	80,00	25,60	15,36	0,38	0,13	3,17	2,30	0,44	1,54
Menú 20	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 20	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	6,00	6,00	23,82	0,00	0,00	5,96	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40,00	40,00	141,20	2,68	0,16	32,04	3,60	0,32	0,80
Menú 20	Cereales	C019	Coco, crudo	13,00	5,85	23,52	0,21	2,08	0,74	0,41	0,08	1,05
Menú 20	Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	16,00	8,80	1,58	0,07	0,01	0,23	1,85	0,08	0,53
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	16,00	13,60	6,39	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	B092	Plátano hartón, verde, crudo	90,00	61,20	101,59	0,73	0,12	24,05	4,90	0,24	15,91
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátano derivados de c	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				408,00	301,65	632,09	22,99	22,22	83,84	159,77	2,40	2440,69



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
461,00	376,30	766,42	26,83	26,42	102,65	193,21	2,09	2460,19
% DE ADECUACION		26,43%	26,43%	27,32%	25,28%	17,56%	17,70%	164,01%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 1	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 1	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 1	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 1	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 1	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 1	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 1	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 1	Cereales	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1,02	0,09	0,01	0,11	3,69	0,07	1,98
Menú 1	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	2,28	0,10	0,01	0,33	2,66	0,11	0,76
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	23,00	11,50	9,09	0,07	0,00	1,97	1,73	0,06	0,46
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B092	Plátano hartón, verde, crudo	125,00	85,00	141,10	1,02	0,17	33,41	6,80	0,34	22,10
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				461,00	376,30	766,42	26,83	26,42	102,65	193,21	2,09	2460,19



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
473,00	395,60	784,60	20,88	24,42	114,48	103,02	5,02	2816,67
% DE ADECUACION		27,06%	20,57%	25,26%	28,20%	9,37%	42,58%	187,78%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 2	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 2	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
Menú 2	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
Menú 2	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 2	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 2	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	35,00	35,00	129,85	7,49	0,42	20,55	43,75	2,49	5,25
Menú 2	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	60,00	36,00	20,88	0,61	0,04	4,50	3,60	0,29	0,36
Menú 2	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 2	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 2	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	15,00	15,00	21,45	0,87	0,14	4,05	1,05	0,08	0,15
Menú 2	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 2	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 2	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 2	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,31	0,02	1,68	5,24	0,07	0,87
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	23,00	18,40	9,75	0,26	0,02	1,90	2,94	0,15	13,06
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 2	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 2	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Total general				473,00	395,60	784,60	20,88	24,42	114,48	103,02	5,02	2816,67



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
537,00	461,25	816,82	26,66	26,50	114,88	212,30	2,71	2842,28
% DE ADECUACION		28,17%	26,26%	27,40%	28,29%	19,30%	22,93%	189,49%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 3	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	55,00	49,50	21,29	1,04	0,00	3,56	19,80	0,50	2,97
Menú 3	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 3	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,03	0,00	0,40	1,15	0,02	1,49
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	123,50	15,40	6,84	0,07	8,18	0,52	46,87
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 3	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 3	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 3	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 3	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabeza, cruda	23,00	21,85	8,74	0,31	0,02	1,68	5,24	0,07	0,87
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	23,00	17,25	2,42	0,09	0,02	0,40	3,11	0,05	0,35
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	4,23	0,17	0,02	0,75	1,66	0,09	1,10
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	159,00	0,90	0,30	37,40	16,00	0,30	14,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				537,00	461,25	816,82	26,66	26,50	114,88	212,30	2,71	2842,28



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
493,00	451,90	802,65	32,51	23,76	108,09	83,54	6,13	3569,38
% DE ADECUACION		27,68%	32,03%	24,57%	26,62%	7,59%	51,92%	237,96%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 4	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	14,00	13,30	5,32	0,19	0,01	1,02	3,19	0,04	0,53
Menú 4	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	16,00	12,80	2,94	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	30,00	30,00	117,30	6,45	0,42	18,15	24,30	1,71	4,80
Menú 4	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,18	0,00	5,13	4,50	0,15	1,20
Menú 4	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 4	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 4	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B009	Repollo blanco, crudo	23,00	21,85	31,46	1,03	0,07	6,40	8,74	0,28	4,15
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,31	0,02	1,68	5,24	0,07	0,87
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D015	Margarina	4,00	4,00	29,72	0,03	3,29	0,00	0,88	0,01	8,92
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				493,00	451,90	802,65	32,51	23,76	108,09	83,54	6,13	3569,38



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
421,00	404,10	743,17	29,72	28,58	88,72	217,06	3,65	2858,98
% DE ADECUACION		25,63%	29,28%	29,56%	21,85%	19,73%	30,96%	190,60%

COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	123,50	15,40	6,84	0,07	8,18	0,52	46,87
Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Cereales	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	23,00	20,70	8,90	0,43	0,00	1,49	8,28	0,21	1,24
Ensalada o verdura caliente	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	24,00	21,60	32,18	2,72	2,33	0,06	11,45	0,37	30,02
Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Tubérculos, raíces, plátano derivados	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Tubérculos, raíces, plátano derivados	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
			421,00	404,10	743,17	29,72	28,58	88,72	217,06	3,65	2858,98



GRUPO 4 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4					
478,00	389,10	740,60	28,42	21,20	106,61	187,96	4,55	895,52					
% DE ADECUACION		25,54%	28,00%	21,93%	26,26%	17,09%	38,58%	59,70%					
										</			



GRUPO 4 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4					
475,00	384,60	698,33	26,85	19,19	102,65	185,78	3,79	2482,14					
% DE ADECUACION		24,08%	26,46%	19,84%	25,28%	16,89%	32,12%	165,48%					



GRUPO 4 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4					
519,00	466,30	637,98	27,78	26,89	67,46	212,52	2,88	2456,50					
% DE ADECUACION		22,00%	27,37%	27,81%	16,61%	19,32%	24,44%	163,77%					



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	36,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
693,00	408,60	913,43	32,21	30,88	120,89	84,83	5,29	3566,11
% DE ADECUACION		31,50%	31,73%	31,93%	29,78%	7,71%	44,81%	237,74%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 10	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
Menú 10	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
Menú 10	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 10	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	38,00	38,00	147,06	8,78	0,34	23,18	19,38	2,74	10,26
Menú 10	Bebida / lácteo	C056	Maracujá, cruda	70,00	22,40	13,44	0,34	0,11	2,78	2,02	0,38	1,34
Menú 10	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida / Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 10	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 10	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	SC	Curcuma	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,00	21,85	8,74	0,31	0,02	1,68	5,24	0,07	0,87
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	23,00	20,70	8,90	0,43	0,00	1,49	8,28	0,21	1,24
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	5,00	4,50	2,48	0,13	0,05	0,31	6,21	0,30	2,52
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	159,00	0,90	0,30	37,40	16,00	0,30	14,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				693,00	408,60	913,43	32,21	30,88	120,89	84,83	5,29	3566,11

GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ				
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
517,00	418,96	837,27	30,08	27,90	111,51	89,67	6,59	2405,51
% DE ADECUACION		28,87%	29,63%	28,85%	27,46%	8,15%	55,89%	160,37%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 11	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 11	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	3,13	0,12	0,01	0,56	1,22	0,07	0,82
Menú 11	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 11	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	30,00	30,00	111,30	6,42	0,36	17,61	37,50	2,13	4,50
Menú 11	Bebida / lácteo	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	19,68	0,34	0,14	4,22	15,84	0,62	0,96
Menú 11	Bebida / lácteo	K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 11	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 11	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 11	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 11	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	2,28	0,10	0,01	0,33	2,66	0,11	0,76
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	4,23	0,17	0,02	0,75	1,66	0,09	1,10
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C002	Aguacate Lorena, crudo	23,00	17,71	31,70	0,28	2,36	1,77	1,77	0,07	1,06
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano	B092	Plátano hartón, verde, crudo	125,00	85,00	141,10	1,02	0,17	33,41	6,80	0,34	22,10
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				517,00	418,96	837,27	30,08	27,90	111,51	89,67	6,59	2405,51



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

2900

PROTEÍNA (g)

101,5

GRASA (g)

96,7

CHO (g)

406

CALCIO (mg)

1100

HIERRO (mg)

11,8

SODIO (mg)

1500

TOTAL PESO BRUTO (G4)

464,00

Total Peso Neto G4

386,60

Total Calorias G4

696,39

Total Proteina G4

31,42

Total Grasa G4

27,65

Total CHO G4

77,08

Total Calcio G4

336,48

Total Hierro G4

2,21

Total Sodio G4

1784,86

% DE ADECUACION

24,01%

30,95%

28,59%

18,99%

30,59%

18,71%

118,99%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteina	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 12	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 12	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 12	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	A001	Almidón de maíz, crudo	5,00	5,00	18,50	0,02	0,01	4,57	0,10	0,03	0,45
Menú 12	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	55,00	55,00	78,65	3,19	0,50	14,85	3,85	0,28	0,55
Menú 12	Cereales	D018	Margarina, con sal	4,00	4,00	29,28	0,02	3,24	0,00	0,56	0,00	35,08
Menú 12	Cereales	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	12,00	12,00	59,88	3,16	3,19	4,61	112,80	0,06	44,28
Menú 12	Cereales	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8,00	8,00	22,88	1,87	1,50	0,47	32,40	0,04	38,00
Menú 12	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	17,00	10,20	3,47	0,30	0,02	0,39	12,55	0,24	6,73
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	17,00	9,35	1,68	0,07	0,01	0,24	1,96	0,08	0,56
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,00	14,45	6,79	0,10	0,01	1,37	3,90	0,06	5,06
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	17,00	8,50	6,72	0,05	0,00	1,45	1,28	0,04	0,34
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanoso	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanoso	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				464,00	386,60	696,39	31,42	27,65	77,08	336,48	2,21	1784,86



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
459,00	369,00	760,04	18,55	21,39	117,70	91,29	4,04	3588,80
% DE ADECUACION		26,21%	18,27%	22,12%	28,99%	8,30%	34,24%	239,25%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 13	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	30,00	30,00	117,30	6,45	0,42	18,15	24,30	1,71	4,80
Menú 13	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	80,00	48,00	27,84	0,82	0,05	6,00	4,80	0,38	0,48
Menú 13	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 13	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 13	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 13	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 13	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	2,28	0,10	0,01	0,33	2,66	0,11	0,76
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	23,00	11,50	9,09	0,07	0,00	1,97	1,73	0,06	0,46
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	159,00	0,90	0,30	37,40	16,00	0,30	14,00
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				459,00	369,00	760,04	18,55	21,39	117,70	91,29	4,04	3588,80



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
443,00	371,70	757,55	25,87	26,37	101,33	185,55	2,70	2059,48
% DE ADECUACION		26,12%	25,49%	27,27%	24,96%	16,87%	22,87%	137,30%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80,00	74,40	123,50	15,40	6,84	0,07	8,18	0,52	46,87
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 14	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida / lácteo	K003		8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 14	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 14	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	3,00	3,00	3,60	0,20	0,01	0,59	0,57	0,05	0,09
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	23,00	20,70	8,90	0,43	0,00	1,49	8,28	0,21	1,24
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	5,00	4,50	2,48	0,13	0,05	0,31	6,21	0,30	2,52
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátanos o	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				443,00	371,70	757,55	25,87	26,37	101,33	185,55	2,70	2059,48

GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ				
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2300	101,5	36,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorías G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
456,00	435,80	683,58	28,61	23,50	87,14	203,30	2,81	2831,48
% DE ADECUACION		23,57%	28,18%	24,30%	21,46%	18,48%	23,78%	188,77%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 15	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,00	6,65	2,66	0,09	0,01	0,51	1,60	0,02	0,27
Menú 15	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	8,00	6,40	1,47	0,06	0,01	0,26	0,58	0,03	0,38
Menú 15	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	4,00	4,00	36,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 15	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	25,65	0,46	0,29	4,73	11,97	0,29	1,14
Menú 15	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida / lácteo	K003		8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 15	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 15	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 15	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	23,00	17,25	2,42	0,09	0,02	0,40	3,11	0,05	0,35
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	23,00	18,40	4,23	0,17	0,02	0,75	1,66	0,09	1,10
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátanos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				456,00	435,80	683,58	28,61	23,50	87,14	203,30	2,81	2831,48



GRUPO 4 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4					
518,00	445,55	795,64	26,71	26,37	108,99	227,49	3,30	1318,44					
% DE ADECUACION		27,44%	26,31%	27,27%	26,85%	20,68%	27,98%	87,90%					
										</			



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
501,00	401,30	805,06	20,73	26,25	114,95	81,33	5,15	2810,47
% DE ADECUACION		27,76%	20,42%	27,14%	28,31%	7,39%	43,68%	187,36%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	6,84	0,24	0,02	1,32	4,10	0,05	0,68
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	3,31	0,13	0,01	0,59	1,30	0,07	0,86
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	38,00	38,00	147,06	8,78	0,34	23,18	19,38	2,74	10,26
Menú 17	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 17	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 17	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 17	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	2,28	0,10	0,01	0,33	2,66	0,11	0,76
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C054	Manzana común cruda	23,00	19,55	14,08	0,06	0,04	3,23	3,13	0,06	0,39
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	B089	plátano hartón, maduro, crudo	125,00	90,00	118,80	0,99	0,18	27,27	2,70	0,45	3,60
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano derivados de	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				501,00	401,30	805,06	20,73	26,25	114,95	81,33	5,15	2810,47



GRUPO 4 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500					
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4					
657,00	399,20	686,98	28,25	22,54	90,94	190,43	2,88	2483,70					
% DE ADECUACION		23,69%	27,83%	23,31%	22,40%	17,31%	24,37%	165,58%					

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	A001	Almidón de maíz, crudo	5,00	5,00	18,50	0,02	0,01	4,57	0,10	0,03	0,45
Menú 18	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 18	Alimento proteico	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,49	0,01	0,00	0,11	0,40	0,02	0,02
Menú 18	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	80,00	80,00	112,00	17,12	4,80	0,16	13,60	0,64	41,60
Menú 18	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 18	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 18	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida /Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 18	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 18	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 18	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 18	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B080	Pimentón rojo, crudo	8,00	6,80	2,38	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B081	Pimentón verde, crudo	8,00	6,40	1,79	0,06	0,01	0,31	0,70	0,03	0,19
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanoso derivados de	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanoso derivados de	D015	Mantequilla	4,00	4,00	29,72	0,03	3,29	0,00	0,88	0,01	8,92
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátanoso derivados de	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				657,00	399,20	686,98	28,25	22,54	90,94	190,43	2,88	2483,70



GRUPO 4 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4
504,00	434,35	862,63	30,80	22,30	129,64	97,28	6,02	3571,69
% DE ADECUACION		29,75%	30,34%	23,06%	31,93%	8,84%	50,98%	238,11%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	6,84	0,24	0,02	1,32	4,10	0,05	0,68
Menú 19	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 19	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	5,00	4,00	1,12	0,04	0,00	0,20	0,44	0,02	0,12
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	3,31	0,13	0,01	0,59	1,30	0,07	0,86
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	10,00	10,00	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	80,00	80,00	111,20	17,44	4,56	0,00	4,80	2,16	40,80
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	38,00	38,00	149,34	7,56	2,09	22,34	45,60	2,43	11,40
Menú 19	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	17,00	8,50	6,72	0,05	0,00	1,45	1,28	0,04	0,34
Menú 19	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	17,00	17,00	67,49	0,00	0,00	16,88	0,00	0,02	0,00
Menú 19	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	52,00	52,00	183,56	3,48	0,21	41,65	4,68	0,42	1,04
Menú 19	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 19	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	3,00	2,85	1,14	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
Menú 19	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5,00	4,25	2,00	0,03	0,00	0,40	1,15	0,02	1,49
Menú 19	Cereales	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	23,00	12,65	2,28	0,10	0,01	0,33	2,66	0,11	0,76
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	17,00	13,60	3,13	0,12	0,01	0,56	1,22	0,07	0,82
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	23,00	12,65	7,08	0,08	0,01	1,57	2,02	0,06	0,38
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	387,81
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,00	100,00	159,00	0,90	0,30	37,40	16,00	0,30	14,00
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				504,00	434,35	862,63	30,80	22,30	129,64	97,28	6,02	3571,69



GRUPO 4 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G4)	Total Peso Neto G4	Total Calorias G4	Total Proteína G4	Total Grasa G4	Total CHO G4	Total Calcio G4	Total Hierro G4	Total Sodio G4					
484,00	363,35	785,04	26,89	26,94	107,25	185,00	2,79	2461,04					
% DE ADECUACION		27,07%	26,50%	27,85%	26,42%	16,82%	23,64%	164,07%					

GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
491,00	401,60	803,30	29,36	27,05	107,80	197,72	2,26	2467,62
% DE ADECUACION		27,70%	28,93%	27,97%	26,55%	17,97%	19,18%	164,51%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 1	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 1	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 1	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 1	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 1	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 1	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 1	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 1	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 1	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 1	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 1	Cereales	B044	Espinaca, cruda	6,00	3,60	1,22	0,10	0,01	0,14	4,43	0,09	2,38
Menú 1	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	2,48	0,11	0,01	0,36	2,89	0,12	0,83
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 1	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	25,00	12,50	9,88	0,08	0,00	2,14	1,88	0,06	0,50
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B092	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	146,74	1,06	0,18	34,74	7,07	0,35	22,98
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 1	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				491,00	401,60	803,30	29,36	27,05	107,80	197,72	2,26	2467,62

GRUPO 5 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9				RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
			2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500				
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteina G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5					
495,00	415,35	824,81	22,33	24,51	122,26	111,37	5,46	3207,30					
% DE ADECUACION		28,44%	22,00%	25,35%	30,11%	10,12%	46,28%	213,82%					



MENÚ

Menú 1

Menú 10

Menú 11

Menú 12

Menú 13

Menú 14

Menú 15

Menú 16

Menú 17

Menú 18

Menú 19

Menú 2

Menú 20

Menú 3

Menú 4

Menú 5

Menú 6

Menú 7

Menú 8

Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

CALORÍAS (Kcal)

2900

PROTEÍNA (g)

101,5

GRASA (g)

96,7

CHO (g)

406

CALCIO (mg)

1100

HIERRO (mg)

11,8

SODIO (mg)

1500

TOTAL PESO BRUTO (G5)

566,00

Total Peso Neto G5

488,40

Total Calorias G5

871,82

Total Proteína G5

29,01

Total Grasa G5

30,37

Total CHO G5

117,46

Total Calcio G5

216,79

Total Hierro G5

2,87

Total Sodio G5

3236,41

% DE ADECUACION

30,06%

28,58%

31,40%

28,93%

19,71%

24,36%

215,76%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 3	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 3	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 3	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	60,00	54,00	23,22	1,13	0,00	3,89	21,60	0,54	3,24
Menú 3	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 3	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	1,79
Menú 3	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	138,94	17,33	7,70	0,08	9,21	0,59	52,73
Menú 3	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 3	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 3	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 3	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 3	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 3	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 3	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,33	0,02	1,83	5,70	0,07	0,95
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00	18,75	2,63	0,09	0,02	0,43	3,38	0,06	0,38
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 3	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	0,86	0,29	35,90	15,36	0,29	13,44
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 3	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				566,00	488,40	871,82	29,01	30,37	117,46	216,79	2,87	3236,41



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
529,00	486,50	905,99	37,19	28,32	117,64	94,88	7,02	3967,20
% DE ADECUACION		31,24%	36,64%	29,29%	28,98%	8,63%	59,51%	264,48%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 4	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 4	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	16,00	15,20	6,08	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
Menú 4	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 4	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 4	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 4	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	40,00	40,00	156,40	8,60	0,56	24,20	32,40	2,28	6,40
Menú 4	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	60,00	30,00	23,70	0,18	0,00	5,13	4,50	0,15	1,20
Menú 4	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 4	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 4	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 4	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 4	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B009	Repollo blanco, crudo	25,00	23,75	34,20	1,12	0,07	6,96	9,50	0,31	4,51
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,33	0,02	1,83	5,70	0,07	0,95
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 4	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	96,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D015	Margarina	5,00	5,00	37,15	0,04	4,11	0,00	1,10	0,01	11,15
Menú 4	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				529,00	486,50	905,99	37,19	28,32	117,64	94,88	7,02	3967,20



GRUPO 5 ALMUERZO													
MENÚ Menú 1 Menú 10 Menú 11 Menú 12 Menú 13 Menú 14 Menú 15 Menú 16 Menú 17 Menú 18 Menú 19 Menú 2 Menú 20 Menú 3 Menú 4 Menú 5 Menú 6 Menú 7 Menú 8 Menú 9					RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
2900	101,5	96,7	406	1100			11,8	1500					
TOTAL PESO BRUTO (G5)		Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5				
437,00		419,05	789,22	31,97	31,55	91,29	219,50	3,75	3253,82				
% DE ADECUACION			27,21%	31,49%	32,62%	22,49%	19,95%	31,77%	216,92%				

GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
503,00	409,20	742,49	29,38	21,77	105,24	188,44	4,14	2488,41
% DE ADECUACION		25,60%	28,94%	22,51%	25,92%	17,13%	35,11%	165,89%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 7	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 7	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 7	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 7	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 7	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 7	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 7	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 7	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 7	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 7	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 7	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	1,79
Menú 7	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 7	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 7	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	20,00	11,00	6,16	0,07	0,01	1,36	1,76	0,06	0,33
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	0,86	0,29	35,90	15,36	0,29	13,44
Menú 7	Tubérculos, raíces, plátano derivados	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				503,00	409,20	742,49	29,38	21,77	105,24	188,44	4,14	2488,41

GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
526,00	427,35	898,94	22,38	32,66	122,94	120,88	5,62	3197,21
% DE ADECUACION		31,00%	22,05%	33,77%	30,28%	10,99%	47,60%	213,15%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 8	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 8	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
Menú 8	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
Menú 8	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 8	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 8	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	50,00	50,00	196,50	9,95	2,75	29,40	60,00	3,20	15,00
Menú 8	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	90,00	49,50	27,72	0,30	0,05	6,14	7,92	0,25	1,49
Menú 8	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 8	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 8	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 8	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 8	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 8	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,33	0,02	1,83	5,70	0,07	0,95
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00	18,75	2,63	0,09	0,02	0,43	3,38	0,06	0,38
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 8	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano derivados	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,03	0,19	28,36	2,81	0,47	3,74
Menú 8	Tubérculos, raíces, plátano derivados	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				526,00	427,35	898,94	22,38	32,66	122,94	120,88	5,62	3197,21

GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	36,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
558,00	499,20	690,09	30,04	30,80	69,25	219,41	3,08	2465,33
% DE ADECUACION		23,80%	29,60%	31,85%	17,06%	19,95%	26,08%	164,36%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 9	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 9	Alimento proteico	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	4,00	4,00	4,80	0,27	0,01	0,79	0,76	0,06	0,12
Menú 9	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 9	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 9	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	1,79
Menú 9	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	138,94	17,33	7,70	0,08	9,21	0,59	52,73
Menú 9	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintoná, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 9	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 9	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 9	Cereales	A073	pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal	62,00	62,00	88,66	3,60	0,56	16,74	4,34	0,31	0,62
Menú 9	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 9	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	30,00	28,50	11,40	0,40	0,03	2,19	6,84	0,09	1,14
Menú 9	Cereales	B103	Tomate, crudo	22,00	17,60	4,05	0,16	0,02	0,72	1,58	0,09	1,06
Menú 9	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	20,00	12,00	4,08	0,35	0,02	0,46	14,76	0,29	7,92
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C025	Fresa, madura, cruda	20,00	19,00	8,55	0,15	0,10	1,58	3,99	0,10	0,38
Menú 9	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	125,00	125,00	100,00	2,75	0,13	21,13	15,00	1,00	7,50
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 9	Tubérculos, raíces, plátanos	SC	Paprika	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				558,00	499,20	690,09	30,04	30,80	69,25	219,41	3,08	2465,33





GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
716,00	431,20	989,96	35,13	36,51	124,18	89,93	5,62	3959,87
% DE ADECUACION		34,14%	34,61%	37,76%	30,59%	8,18%	47,60%	263,99%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 10	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 10	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	9,00	8,55	3,42	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
Menú 10	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	9,00	7,20	1,66	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
Menú 10	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 10	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 10	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	40,00	40,00	154,80	9,24	0,36	24,40	20,40	2,88	10,80
Menú 10	Bebida / lácteo	C056	Maracuyá, cruda	70,00	22,40	13,44	0,34	0,11	2,78	2,02	0,38	1,34
Menú 10	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 10	Bebida / Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 10	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 10	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Cereales	SC	Curcuma	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,00	23,75	9,50	0,33	0,02	1,83	5,70	0,07	0,95
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	25,00	22,50	9,68	0,47	0,00	1,62	9,00	0,23	1,35
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	6,00	5,40	2,97	0,16	0,05	0,37	7,45	0,36	3,02
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	0,86	0,29	35,90	15,36	0,29	13,44
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 10	Tubérculos, raíces, plátano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				716,00	431,20	989,96	35,13	36,51	124,18	89,93	5,62	3959,87



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
560,00	458,10	948,48	34,80	32,82	122,38	104,53	7,66	2413,50
% DE ADECUACION		32,71%	34,28%	33,94%	30,14%	9,50%	64,90%	160,90%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 11	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 11	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	17,00	16,15	6,46	0,23	0,02	1,24	3,88	0,05	0,65
Menú 11	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	19,00	15,20	3,50	0,14	0,02	0,62	1,37	0,08	0,91
Menú 11	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Alimento proteico	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 11	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 11	Alimento proteico	T006	Frijol bola roja, crudo	40,00	40,00	148,40	8,56	0,48	23,48	50,00	2,84	6,00
Menú 11	Bebida / lácteo	C062	Naranja, cruda	80,00	48,00	19,68	0,34	0,14	4,22	15,84	0,62	0,96
Menú 11	Bebida / lácteo	K033	Panela	8,00	8,00	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39	3,12
Menú 11	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 11	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 11	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 11	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 11	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	2,48	0,11	0,01	0,36	2,89	0,12	0,83
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C002	Aguate Lorena, crudo	25,00	19,25	34,46	0,31	2,56	1,93	1,93	0,08	1,16
Menú 11	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano	B032	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	146,74	1,06	0,18	34,74	7,07	0,35	22,98
Menú 11	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				560,00	458,10	948,48	34,80	32,82	122,38	104,53	7,66	2413,50



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
499,00	415,70	759,59	34,49	31,73	80,49	359,50	2,41	1814,50
% DE ADECUACION		26,19%	33,98%	32,81%	19,82%	32,68%	20,40%	120,97%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 12	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 12	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	5,00	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Menú 12	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 12	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 12	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Bebida / lácteo	C032	Guayaba, pintona, cruda	60,00	45,00	35,10	0,41	0,18	6,80	7,20	0,14	1,35
Menú 12	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 12	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 12	Cereales	A001	Almidón de maíz, crudo	6,00	6,00	22,20	0,02	0,01	5,48	0,12	0,03	0,54
Menú 12	Cereales	A073	pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal	56,00	56,00	80,08	3,25	0,50	15,12	3,92	0,28	0,56
Menú 12	Cereales	D018	Margarina, con sal	5,00	5,00	36,60	0,03	4,06	0,00	0,70	0,00	43,85
Menú 12	Cereales	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13,00	13,00	64,87	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
Menú 12	Cereales	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10,00	10,00	28,60	2,34	1,87	0,59	40,50	0,05	47,50
Menú 12	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B044	Espinaca, cruda	20,00	12,00	4,08	0,35	0,02	0,46	14,76	0,29	7,92
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 12	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	20,00	10,00	7,90	0,06	0,00	1,71	1,50	0,05	0,40
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,03	0,19	28,36	2,81	0,47	3,74
Menú 12	Tubérculos, raíces, plátanos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				499,00	415,70	759,59	34,49	31,73	80,49	359,50	2,41	1814,50



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
480,00	388,60	836,37	20,98	24,54	125,94	100,47	4,66	3978,48
% DE ADECUACION		28,84%	20,67%	25,38%	31,02%	9,13%	39,51%	265,23%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 13	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 13	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 13	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 13	Alimento proteico	T007	Frijol cabecita negra, crudo	40,00	40,00	156,40	8,60	0,56	24,20	32,40	2,28	6,40
Menú 13	Bebida / lácteo	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	80,00	48,00	27,84	0,82	0,05	6,00	4,80	0,38	0,48
Menú 13	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 13	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 13	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 13	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 13	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 13	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 13	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	2,48	0,11	0,01	0,36	2,89	0,12	0,83
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	C051	Mango común, crudo	25,00	12,50	9,88	0,08	0,00	2,14	1,88	0,06	0,50
Menú 13	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	0,86	0,29	35,90	15,36	0,29	13,44
Menú 13	Tubérculos, raíces, plátanos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				480,00	388,60	836,37	20,98	24,54	125,94	100,47	4,66	3978,48

GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
473,00	398,95	822,50	28,26	30,27	106,25	190,12	2,92	2454,65
% DE ADECUACION		28,36%	27,84%	31,30%	26,17%	17,28%	24,74%	163,64%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingredientes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 14	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	138,94	17,33	7,70	0,08	9,21	0,59	52,73
Menú 14	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Bebida / lácteo	C010	Banano común, crudo	80,00	56,00	56,56	0,84	0,06	12,49	4,48	0,50	1,68
Menú 14	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 14	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 14	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 14	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 14	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 14	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	4,00	4,00	4,80	0,27	0,01	0,79	0,76	0,06	0,12
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B052	Habichuela, cruda	25,00	22,50	9,68	0,47	0,00	1,62	9,00	0,23	1,35
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B079	Perejil, crudo	6,00	5,40	2,97	0,16	0,05	0,37	7,45	0,36	3,02
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 14	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,03	0,19	28,36	2,81	0,47	3,74
Menú 14	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				473,00	398,95	822,50	28,26	30,27	106,25	190,12	2,92	2454,65



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ				
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101.5	36.7	406	1100	11.8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
479,00	457,10	737,20	30,98	27,12	89,99	206,47	2,91	3225,16
% DE ADECUACION		25,42%	30,52%	28,04%	22,17%	18,77%	24,70%	215,01%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 15	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 15	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 15	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 15	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	5,00	5,00	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 15	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Bebida / lácteo	C025	Fresa, madura, cruda	60,00	57,00	25,65	0,46	0,29	4,73	11,97	0,29	1,14
Menú 15	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 15	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 15	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 15	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 15	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 15	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B077	Pepino Cohombro, crudo	25,00	18,75	2,63	0,09	0,02	0,43	3,38	0,06	0,38
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	4,60	0,18	0,02	0,82	1,80	0,10	1,20
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 15	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	96,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 15	Tubérculos, raíces, plátano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				479,00	457,10	737,20	30,98	27,12	89,99	206,47	2,91	3225,16



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ				
Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101.5	36.7	406	1100	11.8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
558,00	480,90	863,91	29,16	30,26	114,65	233,93	3,52	1716,01
% DE ADECUACION		29,79%	28,73%	31,29%	28,24%	21,27%	29,80%	114,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 16	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 16	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 16	Alimento proteico	B052	Habichuela, cruda	60,00	54,00	23,22	1,13	0,00	3,89	21,60	0,54	3,24
Menú 16	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 16	Alimento proteico	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	1,79
Menú 16	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Alimento proteico	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	90,00	83,70	138,94	17,33	7,70	0,08	9,21	0,59	52,73
Menú 16	Bebida / lácteo	C061	Mora de Castilla	60,00	54,00	39,96	0,54	0,05	7,88	22,68	0,92	0,54
Menú 16	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 16	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 16	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 16	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 16	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 16	Cereales	B044	Espinaca, cruda	6,00	3,60	1,22	0,10	0,01	0,14	4,43	0,09	2,38
Menú 16	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 16	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B027	Cebolla cabeza, cruda	25,00	23,75	9,50	0,33	0,02	1,83	5,70	0,07	0,95
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	10,60	0,28	0,02	2,06	3,20	0,16	14,20
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 16	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátano	B092	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	146,74	1,06	0,18	34,74	7,07	0,35	22,98
Menú 16	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				558,00	480,90	863,91	29,16	30,26	114,65	233,93	3,52	1716,01



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	36,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
524,00	421,35	870,27	21,54	30,29	121,01	84,25	5,38	3199,78
% DE ADECUACION		30,01%	21,22%	31,33%	29,81%	7,66%	45,56%	213,32%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 17	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17	Alimento proteico	B027	Cebolla cabezona, cruda	18,00	17,10	6,84	0,24	0,02	1,32	4,10	0,05	0,68
Menú 17	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	3,31	0,13	0,01	0,59	1,30	0,07	0,86
Menú 17	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Alimento proteico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,00	49,50	73,76	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
Menú 17	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 17	Alimento proteico	T026	Lenteja común, cruda	40,00	40,00	154,80	9,24	0,36	24,40	20,40	2,88	10,80
Menú 17	Bebida / lácteo	C072	Piña, cruda	80,00	44,00	24,64	0,26	0,04	5,46	7,04	0,22	1,32
Menú 17	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 17	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 17	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 17	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 17	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 17	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	2,48	0,11	0,01	0,36	2,89	0,12	0,83
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	C054	Manzana común cruda	25,00	21,25	15,30	0,06	0,04	3,51	3,40	0,06	0,43
Menú 17	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano	B089	plátano hartón, maduro, crudo	130,00	93,60	123,55	1,03	0,19	28,36	2,81	0,47	3,74
Menú 17	Tubérculos, raíces, plátano	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total general				524,00	421,35	870,27	21,54	30,29	121,01	84,25	5,38	3199,78



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2300	101.5	36.7	406	1100	11.8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorias G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
677,00	417,05	739,59	30,60	25,98	93,95	193,31	2,97	2491,92
% DE ADECUACION		25,50%	30,15%	26,86%	23,14%	17,57%	25,20%	166,13%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 18	Alimento proteico	A001	Almidón de maíz, crudo	5,00	5,00	16,50	0,02	0,01	4,57	0,10	0,03	0,45
Menú 18	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 18	Alimento proteico	C062	Naranja, cruda	2,00	1,20	0,49	0,01	0,00	0,11	0,40	0,02	0,02
Menú 18	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 18	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Bebida / lácteo	C021	Curuba, cruda	80,00	40,00	15,20	0,24	0,04	3,40	2,80	0,40	34,00
Menú 18	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 18	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 18	Bebida / Agua	SC	Agua	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 18	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 18	Cereales	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 18	Cereales	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 18	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 18	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B080	Pimentón rojo, crudo	8,00	6,80	2,38	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B081	Pimentón verde, crudo	8,00	6,40	1,79	0,06	0,01	0,31	0,70	0,03	0,19
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,00	19,55	9,19	0,14	0,02	1,86	5,28	0,08	6,84
Menú 18	Ensalada o verdura caliente	C051	Manqo común, crudo	23,00	11,50	9,09	0,07	0,00	1,97	1,73	0,06	0,46
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	120,00	120,00	96,00	2,64	0,12	20,28	14,40	0,96	7,20
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano	D015	Mantequilla	5,00	5,00	37,15	0,04	4,11	0,00	1,10	0,01	11,15
Menú 18	Tubérculos, raíces, plátano	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				677,00	417,05	739,59	30,60	25,98	93,95	193,31	2,97	2491,92





GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
542,00	467,60	944,44	33,70	26,00	138,58	102,30	6,50	3966,03
% DE ADECUACION		32,57%	33,21%	26,88%	34,13%	9,30%	55,10%	264,40%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorías	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 19	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	6,00	5,70	8,21	0,27	0,02	1,67	2,28	0,07	1,08
Menú 19	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	18,00	17,10	6,84	0,24	0,02	1,32	4,10	0,05	0,68
Menú 19	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 19	Alimento proteico	B081	Pimentón verde, crudo	6,00	4,80	1,34	0,04	0,00	0,24	0,53	0,02	0,14
Menú 19	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	18,00	14,40	3,31	0,13	0,01	0,59	1,30	0,07	0,86
Menú 19	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	12,00	12,00	108,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Alimento proteico	F039	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,62	5,13	0,00	5,40	2,43	45,90
Menú 19	Alimento proteico	L015	Sal	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,01	1551,24
Menú 19	Alimento proteico	T019	Garbanzo, crudo	40,00	40,00	157,20	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
Menú 19	Bebida / lácteo	C051	Mango común, crudo	22,00	11,00	8,69	0,07	0,00	1,88	1,65	0,06	0,44
Menú 19	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	22,00	22,00	87,34	0,00	0,00	21,85	0,00	0,02	0,00
Menú 19	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 19	Cereales	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 19	Cereales	B027	Cebolla cabeza, cruda	4,00	3,80	1,52	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
Menú 19	Cereales	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6,00	5,10	2,40	0,04	0,01	0,48	1,38	0,02	1,79
Menú 19	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 19	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	25,00	13,75	2,48	0,11	0,01	0,36	2,89	0,12	0,83
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,00	21,25	9,99	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	C072	Piña, cruda	25,00	13,75	7,70	0,08	0,01	1,71	2,20	0,07	0,41
Menú 19	Ensalada o verdura caliente	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120,00	96,00	152,64	0,86	0,29	35,90	15,36	0,29	13,44
Menú 19	Tubérculos, raíces, plátanos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				542,00	467,60	944,44	33,70	26,00	138,58	102,30	6,50	3966,03



GRUPO 5 ALMUERZO

MENÚ

Menú 1	Menú 10	Menú 11	Menú 12	Menú 13
Menú 14	Menú 15	Menú 16	Menú 17	Menú 18
Menú 19	Menú 2	Menú 20	Menú 3	Menú 4
Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9

RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES		CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
		2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
TOTAL PESO BRUTO (G5)	Total Peso Neto G5	Total Calorías G5	Total Proteína G5	Total Grasa G5	Total CHO G5	Total Calcio G5	Total Hierro G5	Total Sodio G5
521,00	394,65	852,52	29,46	30,89	112,50	189,07	2,98	2468,66
% DE ADECUACION		29,40%	29,03%	31,94%	27,71%	17,19%	25,24%	164,58%

MENÚ	COMPONENTES	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO(Ingresantes)	PESO BRUTO	Peso Neto	Calorias	Proteína	Grasa	CHO	Calcio	Hierro	Sodio
Menú 20	Alimento proteico	B009	Ajo, crudo	3,00	2,85	4,10	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
Menú 20	Alimento proteico	B027	Cebolla cabeza, cruda	8,00	7,60	3,04	0,11	0,01	0,59	1,82	0,02	0,30
Menú 20	Alimento proteico	B080	Pimentón rojo, crudo	6,00	5,10	1,79	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
Menú 20	Alimento proteico	B103	Tomate, crudo	10,00	8,00	1,84	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
Menú 20	Alimento proteico	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Alimento proteico	F011	Cerdo, carne magra, cruda	90,00	90,00	126,00	19,26	5,40	0,18	15,30	0,72	46,80
Menú 20	Alimento proteico	K033	Panela	9,00	9,00	32,76	0,05	0,01	8,12	3,78	0,44	3,51
Menú 20	Alimento proteico	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Bebida / lácteo	C056	Maracujá, cruda	80,00	25,60	15,36	0,38	0,13	3,17	2,30	0,44	1,54
Menú 20	Bebida / lácteo	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15,00	15,00	74,85	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
Menú 20	Bebida / lácteo	K003	Azúcar blanco, granulado	8,00	8,00	31,76	0,00	0,00	7,94	0,00	0,01	0,00
Menú 20	Cereales	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	56,00	56,00	197,68	3,75	0,22	44,86	5,04	0,45	1,12
Menú 20	Cereales	C019	Coco, crudo	18,00	8,10	32,56	0,29	2,88	1,02	0,57	0,11	1,46
Menú 20	Cereales	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	K003	Azúcar blanco, granulado	2,00	2,00	7,94	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Cereales	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B059	Lechuga común, cruda	20,00	11,00	1,98	0,09	0,01	0,29	2,31	0,10	0,66
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B103	Tomate, crudo	20,00	16,00	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20,00	17,00	7,99	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
Menú 20	Ensalada o verdura caliente	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,00	0,00	0,09	0,19	0,01	0,04
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos	B092	Plátano hartón, verde, crudo	130,00	88,40	146,74	1,06	0,18	34,74	7,07	0,35	22,98
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos	D004	Aceite de girasol	6,00	6,00	54,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Menú 20	Tubérculos, raíces, plátanos	L015	Sal	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	775,62
Total general				521,00	394,65	852,52	29,46	30,89	112,50	189,07	2,98	2468,66