ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO MINUTA PATRÓN	Código: FOR-PSS-174 Versión: 1 Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA -NOCHE(JORNADA NOCHE)
GRUPO DE EDAD:	MAYORES DE 60 AÑOS
FECHA DE ELABORACIÓN:	1/02/2026

NUEVES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc		
	Té		2g	2g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
	Kumis-yogurt		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑA NTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		50 g	50 g	50 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada		50 g	50 g	50 g	1 unidad pequeña
	Croissant		50 g	50 g	50 g	1 unidad pequeña
	Ponqué		50 g	50 g	50 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble	7 cucharadas
	yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt:	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez /	9 g	9g		
	Miel de abejas	2 veces /	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	11 g	11 g		

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINO SAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 60 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		60 g	60 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	110 g	110 g	Asada: 85 g Cocida: 68 g Sobrebarriga: 60,5 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces /			93 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
	Pierna - colombina	De acuerdo a	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana
CEREAL	Arroz	Diario	60g	60g	135g	1 porción grande

RAICES, TUBÉRCUL OS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 33 g Dorada: 27g Cocida: 59 g Puré de papa: 70 g **Papa Criolla** Frita: 45 g Dorada: 59 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 g		

ONCES

Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
	Lácteos					
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche)		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		21 g	21 g		
	Café, descafeinado		6 g	6g		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Leche para: Flan, arroz con leche, peto	Diario	210 cc	210cc	210g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				210 cc	7 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g		
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g 1 cdta	1 trozo mediano 1 cdta
	Arepa		45	45	105 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 4 unidades Leche: 6 unidades
	Galleta de avena		50g	50g	50g	1 unidad
CEREAL ACOMPAÑA	Croissant		50g	50g	50g	1 unidad
	Maíz pira	Diario	16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
NTE	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,		50g	50g	50g	1 unidad
	Pan tajado integral		48g	48g	48g	2 tajadas
	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.		105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
FRUTA	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.	Diario	103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
AZUCARES	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		

BEBIDA CALIENTE

Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	9 -10g	9-10 g	210 cc	7 onzas
BEBIDA CALIENTE	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		

	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	14 g	14 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
TOTAL	**Kcal**	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
	1433	55	40	205
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)	1385	48,5-69,3	30,8-53,9	173,2-225,1
NIVEL DE APORTE		**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN					
	CALCIO	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**	**ZINC (mg)**
TOTAL	722,650995	8,56046575	1458,620118	1045,120085	14,56462925
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	600-1200	4,8-27	750-1380	337,8-1800	5,4-24
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUA**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUAD O**

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso. La porción servida para las preparaciones: **Arroz con leche es de: 230 g. y Peto dulce de: 200 g**

2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional

3. Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional

4 Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.

5. Las cantidades de comino y pimienta programadas en la cena se deben distribuir entre las diferentes preparaciones del día que lo ameriten con el fin de disminuir la cantidad de sal adicionada.

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO MINUTA PATRÓN	Código: FOR-PSS-174 Versión: 1 Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:	SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ
SERVICIO SOCIAL / MODALIDAD:	SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA -NOCHE(JORNADA NOCHE)
GRUPO DE EDAD:	MAYORES DE 60 AÑOS
FECHA DE ELABORACIÓN:	1/02/2026

BEBIDA CALIENTE

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuenci a	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	9g	9 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	12 g	12 g		

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuenci a	Cantidad		Porción servida	Medida c
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	12-14 g	12- 14 g		

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuenci a	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 60 g de leguminosa		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 60 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	110 g	110 g	Asada: 85g Cocida: 53 g Sobrebarriga: 60 g	7 cucharas
	Carne de res molida	2 veces / mes			93,5 g	7 cuchara
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
	Pierna - colombina	De	149 g	85 g	85 g	1 unidad
CEREAL	Arroz	Diario	60 g	60 g	134 g	1 porción
	Pastas		50 g	50 g	113 g	1 porción
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 33 g Dorada: 27g Cocida: 59 g Puré de papa: 65 g **Papa Criolla** Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas

BEBIDA CON FRUTA	Fruta aromática (fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)	Diario	29 - 87,5 g	28 g	210 cc	7 onzas
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Frutas ácidas: 8 g frutas no ácidos: 6 g Panela: 12 g	Frutas ácidas: 8 g frutas no ácidos: 6 g Panela: 12 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	7 g	7 g		
			BEBIDA			
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuenci a**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	9 g	9 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	12 g	12 g		
			DESAYUNO			
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**					
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua	Diario	130 cc	130 cc	210 cc	7 onzas
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		2 g	2 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema		40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g	1 trozo mediano
	Huevo	2 a 3 veces / semana	120 g	108 g	Huevos revueltos o en tortilla: 78 g Huevos pericos: 102 g Huevo Huevo cocido: 102 g Huevos con queso 92g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 2 unidades.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		120 g	108 g		
	Tubérculo		89 g	80 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla,pan rollo, croissant	Diario	60g	60g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado y					
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepa		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una
	Arroz	1 vez al mes	50 g	50 g	112 g	8 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez /	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez /	14 g	14g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces	6 g	6 g		
GRASAS	Aceite	2 a 3	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3	3 g	3 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	1468,7	67,4	38,6	206,1
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)	1385	48,5-69,3	30,8-53,9	173,2-225,1
NIVEL DE APORTE		**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	CALCIO	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**	**ZINC (mg)**
TOTAL	552,2	10,0	1553,9	453,9	7,5
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	600-1200	4,8-27	750-1380	337,8-1800	5,4-24
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUAD**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUAD O**

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA -NOCHE (JORNADA DIA)

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 60 AÑOS

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 1							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_1	MENÚ_2	MENÚ_3	MENÚ_4	MENÚ_5	MENÚ_6	MENÚ_7
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES							
BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TÉ EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	MANTECADA	CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUÉ TAJADO	BUÑUELO	PAN DE MAÍZ
FRUTA	CON EL QUESO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA A LA PLANCHA	FILETE DE PESCADO GUISADO	SUDADO DE POLLO CON PAPA	CARNE RES EN BISTECK	CERDO EN SALSA BBQ	MILANESA DE POLLO
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON AJONJOLÍ
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMON	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE , LECHUGA, MAIZ TIERNO, LIMON)	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA CON HUEVO	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON MAYONESA
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA EN CASCOS	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	PAPA CON GUISO	PLÁTANO MADURO ASADO	PAPA SALADA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZO	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	CAZUELA DE ARVEJA	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE	JUGO DE MORA
TIEMPO DE COMIDA: ONCES							
BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	ARROZ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	YOGURT	QUESO	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN HOJALDRADO	AREPA	ARROZ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN COCO
FRUTA	MELÓN PICADO	FRESA PICADA	MANDARINA	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	MANGO Y PAPAYA	EN EL SORBETE

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA -NOCHE (JORNADA DIA)

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 60 AÑOS

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 2							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_8	MENÚ_9	MENÚ_10	MENÚ_11	MENÚ_12	MENÚ_13	MENÚ_14
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES							
BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	BATIDO DE MORA, BANANO Y LECHE	ENSALADA DE FRUTAS (BANAO, MANZANA, PAPAYA, MANGO) CON QUESO	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	ENSALADA DE FRUTAS (BANAO, MANZANA, PAPAYA, MANGO) CON YOGURT
DERIVADO CEREAL	GALLETAS DE LECHE	CUAJADA	PAN DE QUESO	GALLETA CRACKER	GALLETA CRACKER	ENVUELTO DE MAIZ	GALLETA DE AVENA
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE Y MIEL	GALLETAS SALADAS TIPO CRAKER	EN EL BATIDO	CON LA ENSALADA	EN EL SORBETE	MANDARINA	CON LA ENSALADA
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO							
PROTEÍNA	MILANESA DE CERDO	CARNE ENCEBOLLADA	FILETE DE PESCADO AL HORNO CON HIERBAS	CARNE DE CERDO ASADA	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	SOBREABARRIGA EN SALSA	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA CON PIMENTON
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE , LECHUGA, MAIZ TIERNO, LIMON)	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA CEBOLLA Y LIMON	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA)	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	CALABAZA GUISADA
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA AL PEREJIL	TAJADAS DE PÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	PURE DE PAPA	YUCA CON HOGAO	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CEBADA	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
TIEMPO DE COMIDA: ONCES							
BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON CANELA	TÉ EN LECHE	ENSALADA DE FRUTAS (BANAO, MANZANA, PAPAYA, MANGO) CON YOGURT	COLADA DE FéCULA DE MAIZ Y BANANO	CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE GUANÁBANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
DERIVADO CEREAL	CROISSANT	GALLETA SABORIZADA TIPO CRACKER	GALLETA DE AVENA	TORTA DE BANANO	PANDEBONO	MANTECADA	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	EN LA ENSALADA	EN LA COLADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA -NOCHE (JORNADA DIA)

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 60 AÑOS

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 3							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_15	MENÚ_16	MENÚ_17	MENÚ_18	MENÚ_19	MENÚ_20	MENÚ_21
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES							
BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	SORBETE DE GUANÁBANA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA
DERIVADO CEREAL	TORTA DE NARANJA	PAN DE MAÍZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	ENVUELTO DE MAIZ	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA DE NARANJA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL PICADO	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA	EN EL SORBETE
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES MOLIDA	BAGRE EN SALSA	POLLO A LAS FINAS	ALBONDIGAS	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	CARNE DE CERDO	CERDO Y RES
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	ARROZ PAJARITO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO	VERDURA MIXTA(HABICHUELA, ARVEJA Y ZANAHORIA)	ENSALADA ROJA FRESCA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA)	GUACAMOLE	CUBISO
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PLÁTANO AL HORNO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO AL HORNO CON QUESO Y BOCADILLO	PAPA CHIP	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA COCIDA
SOPA O CAZUELA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	CAZUELA DE GARBANZO	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
TIEMPO DE COMIDA: ONCES							
BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA Y QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANÁBANA	YOGURT	COLADA DE FECULA DE MAIZ
DERIVADO CEREAL	EN EL SORBETE	ALMOJABANA	EN EL PETO	TORTA CON SABOR A QUESO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	TORTA DE ZANAHORIA	MANZANA	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	MANGO	FRESA PICADA

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA -NOCHE (JORNADA DIA)

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 60 AÑOS

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 4							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_22	MENÚ_23	MENÚ_24	MENÚ_25	MENÚ_26	MENÚ_27	MENÚ_28
TIEMPO DE COMIDA: NUEVES							
BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON YOGURT Y QUESO
DERIVADO CEREAL	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	TORTA DE QUESO	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA	GALLETA CRACKER	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	CON LA ENSALADA
TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO							
PROTEÍNA	PECHUGA DESMECHADA	PIERNITA DE POLLO DORADA	CARNE DE RES MOLIDA	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO ASADA	CARNE DE RES ASADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO Y TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMON)	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y CREMA DE LECHE)	VERDURA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	EN EL AJIACO	PAPA AL PEREJIL	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLATANO
SOPA O CAZUELA O CREMA	AJIACO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACON	SOPA DE CONCHITAS	CAZUELA DE FRIJOLES
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON AZUCAR
TIEMPO DE COMIDA: ONCES							
BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	KUMIS	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ
DERIVADO CEREAL	GALLETA CRACKER	TORTA DE BANANO	EN EL ARRZO CON LECHE	GALLETA CRACKER	MAIZ PIRA	GALLETA CRACKER	TORTA SABOR A QUESO
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	GRANADILLA

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la vejez

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: servicio cuidado transitorio dia /noche (jornada noche)

GRUPO DE EDAD: mayores de 60 años

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 1							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_1	MENÚ_2	MENÚ_3	MENÚ_4	MENÚ_5	MENÚ_6	MENÚ_7
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBABUENA	TINTO	AROMATICA DE MARACUYA Y HIERBABUENA	TINTO	AROMATICA DE LIMONARIA Y PERA	TINTO
TIEMPO DE COMIDA: CENA							
PROTEÍNA	LOMO DE CERDO ASADO	FILETE DE PESCADO GUISADO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA ASADA	CARNE ENCEBOLLADA	SUDADO DE POLLO Y PAPA
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ PAJARITO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA) CON LIMÓN	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y ZANAHORIA)	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA ROJA)	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ TIERNO)	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	TAJADAS DE PLATANO MADURO	PAPA SALADA	PURE DE PAPA	YUCA EN SALSA CRIOLLA	PATACÓN	PAPA CRIOLLA DORADA	SUDADO DE POLLO Y PAPA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	CREMA DE MAZORCA	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CEBADA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO
BEBIDA DE FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y PIÑA	AROMATICA DE FRUTOS ROJOS	AROMATICA DE LULO Y MANZANILLA	AROMATICA DE UCHUVA Y MANZANILLA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MARACUYÁ
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS (LIMONIARIA, MANZANILLA)	TINTO	TE CON LIMON Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE PAPAYUELA CON CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MARACUYÁ
TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO							
BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON CANELA	CAFÉ EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON	COLADA DE AVENA CON CANELA
PROTEÍNA	QUESO	HUEVO FRITO	CALDO DE PAPA CON POLLO	SANDUCHE DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAJARILLA	HUEVOS PERICOS
DERIVADO CEREAL O CEREAL	CROISANT	ARROZ BLANCO	PAN HOJALDRADO	CON EL SANDUCHE	TOSTADA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	PAN DE QUESO
FRUTA	COMPOTA DE PERA	PAPAYA	PATILLA	MANGO PICADO	GRANADILLA	MELÓN	COMPOTA DE MANZANA

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la vejez

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: servicio cuidado transitorio dia /noche (jornada noche)

GRUPO DE EDAD: mayores de 60 años

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 2							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_8	MENÚ_9	MENÚ_10	MENÚ_11	MENÚ_12	MENÚ_13	MENÚ_14
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE PAPAYUELA	TINTO	AROMATICA DE PERA CON LIMONARIA	TINTO	AROMATICA DE PIÑA	TINTO	AROMATICA DE ILIMONARIA Y MARACUYA
TIEMPO DE COMIDA: CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES MOLIDA	MILANESA DE CERDO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	FILETE DE PESCADO FRITO	RES Y CERDO COCIDOS	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA
CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ARVEJA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ESPINACA
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO,FRESA, MIEL Y LIMÓN	TAJADA DE AGUACATE	EN EL COCIDO	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	DEDITOS DE YUCA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO ASADO	PAPA CRIOLLA DORADA	EN EL SANCOCHO	PAPA DORADA	PURE DE PAPA
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	SOPA DE FRIJOL NEGRO	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA	SANCOCHO	COCIDO BOYASenCE	SOPA CARMELITA
BEBIDA DE FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FRESA	AROMATICA DE HIERBAS Y TOMATE DE ARBOL)	AROMATICA DE GUAYABA CON CANELA Y HIERBABUENA	AROMATICA CON UVAS	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	AROMATICA DE MANZANA FRESA Y CANELA
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS (LIMONARIA, HIERBABUENA Y MANZANILLA	TINTO	AROMATICA DE FRUTAS (LULO)	TINTO	TÉ CON LIMÓN	TINTO
TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO							
BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	LECHE CALIENTE CON MIEL
PROTEÍNA	CUAJADA	CALDO DE PAPA CON POLLO	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO DOBLE CREMA	TAMAL	HUEVOS REVUELTOS
DERIVADO CEREAL	ALMOJABANA	PAN DE QUESO	PAN ROLLO	TOSTADAS CON SABOR A MANTEQUILLA	MOGOLLA INTEGRAL	AREPA DE PETO PEQUEÑA	ENVUELTO DE MAIZ
FRUTA	FRESA	BANANO	MELÓN PICADO	PAPAYA PICADA	PATILLA	FRESA	GRANADILLA

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la vejez

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: servicio cuidado transitorio dia /noche (jornada noche)

GRUPO DE EDAD: mayores de 60 años

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 3							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_15	MENÚ_16	MENÚ_17	MENÚ_18	MENÚ_19	MENÚ_20	MENÚ_21
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE PIÑA Y MANZANILLA	TINTO	AROMATICA DE PAPAYUELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS (MANZANILLA, LIMONARIA, HIERBABUENA)	TINTO
TIEMPO DE COMIDA: CENA							
PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA	FILETE DE PESCADO APANADO	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE CERDO ASADA	ALBONDIGAS EN SALSA	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON AJONJOLÍ	ESPAGUETTI	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON FIDEOS
VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA CON MAYONESA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	ENSALADA ROJA FRESCA
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA SALADA	TAJADA DE PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO	PAPA CHIP	YUCA COCIDA	PLÁTANO ASADO
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE COLICERO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	CREMA DE ARRACACHA	SOPA DE PATACON	SOPA DE CONCHITAS
BEBIDA DE FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO Y HIERBABUENA)	AROMATICA DE FRESA	AROMATICA DE FEIJOA-HIERBABUENA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	AROMATICA DE LULO YHIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS Y MARACUYA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE GENGIBRE Y PANELA	TINTO	AROMÁTICA DE HIERBABUENA Y MANDARINA	TINTO	AROMATICA HIERBABUENA Y MORA	TINTO	AROMATICA DE HIERBABUENA
TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO							
BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	TÉ EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y CANELA	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO DE PAPA CON HUEVO	CUAJADA	HUEVOS PERICOS
DERIVADO CEREAL	PAN DE MAÍZ	PAN TAJADO INTEGRAL	AREPA	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN BLANDO	ALMOJABANA	ARROZ BLANCO
FRUTA	PATILLA PICADA	MELÓN PICADO	COMPOTA DE MANZANA	MELÓN PICADO	FRESA PICADA	FRESA PICADA	PATILLA PICADA

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

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Subdirección para la vejez

SERVICIO SOCIAL O MODALIDAD: servicio cuidado transitorio dia /noche (jornada noche)

GRUPO DE EDAD: mayores de 60 años

FECHA DE ELABORACIÓN: feb-26

SEMANA 4							
COMPONENTE MINUTA PATRÓN	MENÚ_22	MENÚ_23	MENÚ_24	MENÚ_25	MENÚ_26	MENÚ_27	MENÚ_28
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	TINTO	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE (LIMONARIA-HIERBABUENA Y MARACUYÁ)	TINTO	AROMATICA DE MANZANA CON CANELA
TIEMPO DE COMIDA: CENA							
PROTEÍNA	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	POLLO EN SALSA BBQ	PECHUGA DESMECHADA	BAGRE EN SALSA	SUDADO DE RES CON PAPA	CARNE EN BISTECK	PERNIL DE POLLO AL HORNO
CEREAL	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ARVEJA VERDE FRESCA
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE	MAZORCA CON HOGAO Y TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ TIERNO)	EN LA CREMA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	CALABAZA GUISADA
TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	PAPA EN CASCOS	EN EL AJIACO	TAJADA DE PLÁTANO	SUDADO DE RES CON PAPA	PAPA DORADA	PATACÓN
SOPA O CAZUELA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE MUTE	AJIACO	SOPA DE CONCHITAS	CREMA DE ESPINACA	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE CEBADA
BEBIDA DE FRUTA	AROMATICA DE FRESA Y MANZANILLA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO-HIERBABUENA)	AROMATICA DE MORA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	AROMATICA DE HIERBAS Y MARACUYA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO
BEBIDA							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE PAPAYUELA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE PIÑA	TINTO	AROMATICA DE PAPAYUELA	TINTO
TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO							
BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	TÉ EN LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PESCADO	QUESO CAMPESINO	HUEVOS NAPOLITANOS	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON POLLO	TAMAL	QUESO CAMPESINO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ARABE	TOSTADA	PAN DE QUESO	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	MANDARINA	PAPAYA PICADA	MELÓN PICADO	COMPOTA DE PERA	BANANO	GRANADILLA	PAPAYA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL	Código: OR-PSS-227 Versión: 1 Fecha: Memo I202303942 - 20/12/2023 Hoja: 1 de 1

DIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ — GRUPO DE EDAD: AYORES DE 60 AÑOS

VICIO / MODALIDAD: SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE (JORNADA DÍA) — FECHA DE ELABORACIÓN: 01/02/2026

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
1	1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	50	50	150,5	8,75	12,75	0,15	0,2	293	467,5	1,45	210
1	1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C010	Banano común, crudo	21,43	15,001	15,15101	0,225015	0,015001	3,345223	0,135009	1,20008	0,45003	0,030002	3,30022
1	1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,001	6,0004	0,075005	0,015001	1,230082	0,045003	3,60024	0,75005	0,015001	35,25235
1	1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C054	Manzana común cruda	17,65	15,0025	10,8018	0,045008	0,030005	2,475413	0,045008	2,4004	0,30005	0	0,450075
1	1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C051	Mango común, crudo	30	15	11,85	0,09	0	2,565	0,075	2,25	0,6	0,015	21
1	1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	24	24	108,96	1,296	3,168	18,816	0,72	5,04	138,24	0	0,72
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	3,6	0
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
1	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
1	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	0,48	5,4	1,2	0,72	0
1	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,002	3,40068	0,290058	0,020004	0,380076	0,240048	12,30246	6,60132	0,05001	53,31066
1	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
1	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
1	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
1	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	B006	Ahuyama, cruda	58,82	49,997	14,9991	0,399976	0,099994	2,899826	0,399976	9,9994	0,49997	0,099994	887,4468
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	7	7	2,38	0,231	0,007	0,343	0	8,89	3,01	0,028	0,07
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	D018	Margarina, con sal	2	2	14,64	0,012	1,622	0	0	0,28	17,54	0	16,38
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
1	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
1	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,6	9	4,5	0,225	0
1	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
1	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0

1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	A014	Cebada, perlada, cruda	12	12	46,2	1,5	0,216	8,652	0,324	4,32	0,84	0,252	0
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
1	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
1	1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	106	53	41,87	0,318	0	9,063	0,265	7,95	2,12	0,053	74,2
1	1	ALMUERZO	JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
1	1	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
1	1	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75,6	1,47	0,021	17,346	0	0	0	0	0
1	1	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
1	1	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
1	1	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
1	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	80,4	2,67	1,02	14,64	0,9	16,2	162,3	0,27	0
1	1	ONCES	FRUTA	MELÓN PICADO	C060	Melón, crudo	200	100	25	0,7	0	5	0,4	11	7	0,1	68
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.332	55,9	33,2	192,6	9,4	719,5	1.785,2	8,4	1.564,1
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			96%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
2	1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
2	1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	66,32	63,004	28,3518	0,504032	0,31502	5,229332	0,31502	13,23084	1,26008	0,126008	2,52016
2	1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	SORBETE DE FRESA	K003	Azúcar blanco, granulado	12	12	47,64	0	0	11,916	0,012	0	0	0	0
2	1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	50	50	202,5	3,95	12,1	19,35	1,45	44	253	0,25	9
2	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
2	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
2	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
2	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	0,125	2,25	1,5	0,025	15,5
2	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B059	Lechuga común, cruda	45,45	24,9975	4,49955	0,19998	0,024998	0,649935	0,224978	5,249475	1,49985	0,074993	2,49975

2	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
2	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
2	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	93,75	75	55,5	1,425	0,075	11,475	0,225	10,5	8,25	0,15	0
2	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
2	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
2	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
2	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
2	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
2	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	T019	Garbanzo, crudo	60	60	235,8	11,94	3,3	35,28		24	6	0,62	0,6
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	F096	Res, callo o menudo, cocido, sin sal	3	3	3,06	0,45	0,123	0,033	0,018	2,43	2,04	0,051	0
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B035	Cilantro, crudo	1,11	0,999	0,43956	0,022977	0,005994	0,058941	0,017982	0,81918	0,45954	0,004995	3,8961
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,5015	0,175525	0,005015	0,001505	0,031595	0,002006	0,035105	0,01003	0,001003	0,92276
2	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON PANELA	C044	Limón, crudo	70	35	15,4	0,105	0,105	3,255	0,175	6,65	1,4	0,035	0,35
2	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON PANELA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
2	1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
2	1	ONCES	BEBIDA CON LECHE O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
2	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30	30	114	2,73	1,11	22,17	0,81	1,2	0,3	0,39	0
2	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	D018	Margarina, con sal	1,4	1,4	10,248	0,0084	1,1354	0	0	0,196	12,278	0	11,466
2	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	D012	Aceite de soya	1,4	1,4	12,6	0	1,4	0	0	0	0	0	0
2	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	K003	Azúcar blanco, granulado	0,4	0,4	1,588	0	0	0,3972	0,0004	0	0	0	0
2	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	ONCES	FRUTA	FRESA PICADA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.559	65,4	45,2	212,7	6,7	708,4	1.261,3	5,7	357,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			113%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
3	1	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
3	1	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	90	63	20,79	0,378	0,126	4,284	0,126	6,93	5,67	9,891	0,63
3	1	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANABANA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
3	1	NUEVES	DERIVADO DE CERERAL	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	50	50	222,5	4,6	11,5	24,45	0,8	24	211,5	0,4	113,5
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,001	2,10035	0,06001	0,018003	0,378063	0,024004	0,42007	0,12002	0,012002	11,04184
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	737	tomillo	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	1525	Cominos, semilla	1,11	1,11	4,9839	0,19758	0,24753	0,49062	0,73704	10,3341	1,8648	0,05328	1,4097
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
3	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	9,996	3,4986	0,09996	0,029988	0,629748	0,039984	0,69972	0,19992	0,019992	18,39264
3	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
3	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
3	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	B103	Tomate, crudo	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	0,15	2,7	1,8	0,03	18,6
3	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	B059	Lechuga común, cruda	36,36	19,998	3,59964	0,159984	0,019998	0,519948	0,179982	4,19958	1,19988	0,059994	1,9998
3	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15,2	0,34	0,12	3,05	0,08	0,5	0,3	0,04	2,8
3	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
3	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA GUISADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,65	0,075	15,825	0,75	8,25	13,5	0	1,5
3	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA GUISADA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,5	2,5	0,625	0,0225	0,0025	0,1075	0,0175	0,3	0,175	0,0025	1,025
3	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA GUISADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
3	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA GUISADA	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
3	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA GUISADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA GUISADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	13	13	48,23	1,69	0,195	9,711	0,507	3,25	0,78	0,169	0
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0

3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	96,36	52,998	29,67888	0,317988	0,052998	6,571752	0,26499	8,47968	1,58994	0,105996	4,23984
3	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE PIÑA	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
3	1	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
3	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	20	20	70,6	1,34	0,08	16,02	0,16	1,8	0,4	0,24	0
3	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	15	15	45,15	2,625	3,825	0,045	0,06	87,9	140,25	0,435	63
3	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	5	5	19,85	0	0	4,965	0,005	0	0	0	0
3	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	C087	Uva, deshidratada	5	5	16,35	0,125	0,015	3,76	0,12	1,9	1,25	0,015	0,15
3	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
3	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	1519	calvos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
3	1	ONCES	FRUTA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,002	54,00108	0,900018	0,100002	11,40023	0,300006	35,0007	2,00004	0,200004	35,0007
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.382	59,8	35,9	199,1	7,2	800,1	1.225,6	14,8	456,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

								APORTE NUTRICIONAL								
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
4	1	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MORA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
4	1	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	46,62	0,63	0,063	9,198	1,071	26,46	0,63	0,315	0
4	1	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
4	1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	50	50	220,2	6,24	12,48	20,1	1,2	54	450	0,6	19,2
4	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
4	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
4	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
4	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
4	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
4	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
4	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B035	Cilantro, crudo	3,33	2,997	1,31868	0,068931	0,017982	0,176823	0,053946	2,45754	1,37862	0,014985	11,6883
4	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
4	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
4	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

4	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	P063	Majua o cubio, con cáscara, cruda	52,63	49,9985	67,497975	2,899913	1,199964	11,29966	0,499985	5,99982	9,9997	0,199994	0
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	B104	tomillo	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	D018	Margarina, con sal	2	2	14,64	0,012	1,622	0	0	0,28	17,54	0	16,38
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS GUISADOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	75	75	66,75	1,575	0,075	14,175	0,6	9	4,5	0,225	0
4	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,5	2,5	0,625	0,0225	0,0025	0,1075	0,0175	0,3	0,175	0,0025	1,025
4	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
4	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
4	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,0025	7,051175	0,105018	0,015003	1,425238	0,06001	4,050675	5,250875	0,030005	197,733
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	11,76	9,996	2,9988	0,079968	0,019992	0,579768	0,079968	1,9992	0,09996	0,019992	177,429
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	6	3	0,78	0,021	0,006	0,138	0,012	1,26	2,4	0,006	0,66
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B044	Espinaca, cruda	5	3	1,02	0,087	0,006	0,114	0,072	3,69	1,98	0,015	15,99
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE VERDURAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	75,71	52,997	17,48901	0,317982	0,105994	3,603796	0,105994	5,82967	4,76973	8,320529	0,52997
4	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUANABANA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
4	1	ONCES	LÁCTEO	PETO DE MAIZ DULCE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
4	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAIZ DULCE	A046	Maíz blanco, trillado	20	20	71,4	1,74	0,18	15,58	0,4	2	1,2	0	0
4	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAIZ DULCE	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	42,9	3,51	2,805	0,885	0,075	60,75	71,25	0,435	14,4
4	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAIZ DULCE	K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0,49	4,2	3,9	0,14	0
4	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAIZ DULCE	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
4	1	ONCES	FRUTA	UVAS	C086	Uva Isabella, cruda	111,11	99,999	50,99949	0,399996	0	12,09988	0,399996	7,99992	8,99991	0,099999	6,99993
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.420	61,8	42,6	191,5	7,7	779,1	1.316,4	14,1	546,1
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

								APORTE NUTRICIONAL									
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
5	1	NUEVES	LÁCTEO	LECHE CALIENTE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
5	1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	PONQUÉ TAJADO	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
5	1	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	3,6	0
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
5	1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
5	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
5	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
5	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
5	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
5	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	39,996	59,59404	5,039496	4,319568	0,119988	0,679932	21,19788	55,59444	0,559944	70,79292
5	1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	B003	Acelga, hojas, cruda	23,53	20,0005	7,60019	0,480012	0,040001	1,060027	0,360009	9,800245	42,40106	0,080002	82,60207
5	1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
5	1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	737	Laurel	0,66	0,594	1,28304	0,024948	0,007128	0,279774	0,031482	1,11078	0	0	0,891
5	1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17	17	17,34	3,128	0,544	0	7,565	1,7	14,45	0,357	0
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	B019	Arveja verde, cruda	37,5	15	14,85	0,885	0,045	2,325	0,225	5,4	0,75	0,18	7,65
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,0025	7,051175	0,105018	0,015003	1,425238	0,06001	4,050675	5,250875	0,030005	197,733
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
5	1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,0025	37,631775	0,477023	0,159008	7,102335	0,159008	6,890325	1,590075	0,159008	16,43078
5	1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
5	1	ONCES	FRUTA	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162	5,8	5,6	22,4	0	178	80	0,6	48

5	1	ONCES	FRUTA	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	C051	Mango común, crudo	100	50	39,5	0,3	0	8,55	0,25	7,5	2	0,05	70
5	1	ONCES	FRUTA	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,001	20,0004	0,250005	0,050001	4,100082	0,150003	12,00024	2,50005	0,050001	117,5024
5	1	ONCES	DERIVADO CEREAL	TORTA SABOR A QUESO	A026	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.448	57,2	44,2	197,8	15,9	624,8	1.228,9	8,2	903,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
										69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

								APORTE NUTRICIONAL								
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
6	1	NUEVES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
6	1	NUEVES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
6	1	NUEVES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
6	1	NUEVES	LÁCTEO	BUÑUELO	A054	Buñuelo	35	35	202,5	3,95	12,1	19,35	1,45	44	253	0,25	9
6	1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	C072	Piña, cruda	90,91	50,0005	28,00028	0,300003	0,050001	6,200062	0,250003	8,00008	1,500015	0,100001	4,00004
6	1	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	C010	Banano común, crudo	71,43	50,001	50,50101	0,750015	0,050001	11,15022	0,450009	4,00008	1,50003	0,100002	11,00022
6	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN SALSA BBQ	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0
6	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN SALSA BBQ	L017	Salsa de tomate	13	13	14,17	0,169	0,039	3,25	0,065	2,21	111,8	0,013	9,1
6	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN SALSA BBQ	L018	Vinagre	10	10	2,4	0	0	0,6	0,05	0,7	0,5	0	0
6	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN SALSA BBQ	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	9,96	0,018	0	2,472	0,018	0,21	0,27	0,006	0
6	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO EN SALSA BBQ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
6	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B079	Perejil, crudo	3,33	2,997	1,64835	0,086913	0,02997	0,206793	0,197802	4,13586	1,67832	0,032967	12,61737
6	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	D012	Aceite de soya	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
6	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
6	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
6	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	0,3	5,4	3,6	0,06	37,2
6	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
6	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
6	1	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	ALMUERZO	RAIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SALADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
6	1	ALMUERZO	RAIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SALADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	T003	Arveja seca, cruda	60	60	112,2	7,17	0,33	18,06	1,38	18	4,5	1,05	6,6
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0

6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	B035	Cilantro, crudo	1,11	0,999	0,43956	0,022977	0,005994	0,058941	0,017982	0,81918	0,45954	0,004995	3,8961
6	1	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
6	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	52,998	30,73884	0,900966	0,052998	6,62475	0,423984	5,2998	0,52998	0,052998	82,1469
6	1	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
6	1	ONCES	FRUTA	QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	0,2	162	190	1,16	38,4
6	1	ONCES	FRUTA	MANGO Y PAPAYA	C051	Mango común, crudo	210	105	82,95	0,63	0	17,955	0,525	15,75	4,2	0,105	147
6	1	ONCES	FRUTA	MANGO Y PAPAYA	C065	Papaya, madura, cruda	42,86	30,002	12,0008	0,15001	0,030002	2,460164	0,090006	7,20048	1,5001	0,030002	70,5047
6	1	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	A021	Galletas ducles, cucas	16	16	62,4	1,216	0,48	13,312	0,064	1,28	0	0	0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.372	61,2	31,5	200,1	8,2	588,0	1.208,3	6,8	710,0
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			99%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

								APORTE NUTRICIONAL								
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
7	1	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
7	1	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
7	1	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0
7	1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	80,4	2,67	1,02	14,64	0,9	16,2	162,3	0,27	0
7	1	NUEVES	FRUTA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,002	54,00108	0,900018	0,100002	11,40023	0,300006	35,0007	2,00004	0,200004	35,0007
7	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
7	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE POLLO	675	Huevo de gallina	17,7	15,93	23,895	2,00718	1,72044	0,11151	0,27081	8,4429	19,116	0,22302	28,1961
7	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE POLLO	47	Harina de trigo	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	0,17	2,2	19	0,29	0
7	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE POLLO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE POLLO	374	Aceite, de soya	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0	0
7	1	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE POLLO	L015	Sal	0,25	0,25	0	0	0	0	0,00075	0,06	96,9525	0,00025	0
7	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
7	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	25,92	0,816	2,088	0,728	0,508	39	0,44	0,272	0,08
7	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
7	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
7	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
7	1	ALMUERZO	ENSALADA O VERDURA	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON	B019	Arveja verde, cruda	47,5	19	18,81	1,121	0,057	2,945	0,285	6,84	0,95	0,228	9,69
7	1	ALMUERZO	ENSALADA O VERDURA	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON	B052	Habichuela, cruda	22	19,8	8,514	0,4158	0	1,4256	0,198	7,92	1,188	0,0396	6,534
7	1	ALMUERZO	ENSALADA O VERDURA	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
7	1	ALMUERZO	ENSALADA O VERDURA	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	ALMUERZO	ENSALADA O VERDURA	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
7	1	ALMUERZO	ENSALADA O VERDURA	VERDURA (HABICUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA) CON	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10

7	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	100	96	2,2	0,1	21,1	1	11	18	0	2
7	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	G001	Crema de leche	12	12	39,6	0,252	4,2	0,204	0	8,16	5,52	0,024	42,36
7	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	0,45	5,4	0,3	0,4	0
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
7	1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,001	39,22074	0,53001	0,053001	7,738146	0,901017	22,26042	0,53001	0,265005	0
7	1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,73	0	0	8,937	0,009	0	0	0	0
7	1	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
7	1	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	C051	Mango común, crudo	126	63	49,77	0,378	0	10,773	0,315	9,45	2,52	0,063	88,2
7	1	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
7	1	ONCES	DERIVADO	PAN COCO	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	134	4,45	1,7	24,4	1,5	27	270,5	0,45	0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.456	62,6	35,9	211,9	8,9	775,2	1.336,7	6,4	542,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
8	2	NUEVES	LÁCTEO	LECHE CALIENTE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
8	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	A021	Galletas ducles, cucas	16	16	62,4	1,216	0,48	13,312	0,064	1,28	0	0	0
8	2	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE Y MIEL	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
8	2	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE Y MIEL	G001	Crema de leche	7	7	23,1	0,147	2,45	0,119	0	4,76	3,22	0,014	24,71
8	2	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE Y MIEL	K031	Miel de abejas, líquida	5	5	16,6	0,03	0	4,12	0,03	0,35	0,45	0,01	0
8	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0
8	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	675	Huevo de gallina	17,7	15,93	23,895	2,00718	1,72044	0,11151	0,27081	8,4429	19,116	0,22302	28,1961
8	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	47	Harina de trigo	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	0,17	2,2	19	0,29	0
8	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
8	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	374	Aceite, de soya	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0	0
8	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	l015	Sal	0,25	0,25	0	0	0	0	0,00075	0,06	96,9525	0,00025	0

8	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
8	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
8	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
8	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
8	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE, LECHUGA MAIZ TIERNO Y LIMÓN)	B103	Tomate, crudo	37,5	30	6,9	0,27	0,03	1,23	0,15	2,7	1,8	0,03	18,6
8	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE, LECHUGA MAIZ	B059	Lechuga común, cruda	36,36	19,998	3,59964	0,159984	0,019998	0,519948	0,179982	4,19958	1,19988	0,059994	1,9998
8	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE, LECHUGA MAIZ	A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15,2	0,34	0,12	3,05	0,08	0,5	0,3	0,04	2,8
8	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE, LECHUGA MAIZ	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
8	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA (TOMATE, LECHUGA MAIZ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
8	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	B079	Perejil, crudo	1,11	0,999	0,54945	0,028971	0,00999	0,068931	0,065934	1,37862	0,55944	0,010989	4,20579
8	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
8	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	66,67	40,002	51,20256	0,520026	0,040002	12,12061	0,280014	1,60008	0	0,080004	6,40032
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,003	6,45129	0,315063	0	1,080216	0,15003	6,0012	0,90018	0,030006	4,95099
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,78	7,002	6,79194	0,14004	0,014004	1,463418	0,056016	0,56016	0,7002	0,021006	0
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
8	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE GUINEO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	106	53	41,87	0,318	0	9,063	0,265	7,95	2,12	0,053	74,2
8	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MANGO	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
8	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON CANELA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
8	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON CANELA	B057	Harina de plátano, cruda	21	21	71,4	0,693	0,063	16,905	0,252	2,31	0	0,126	2,52
8	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON CANELA	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
8	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
8	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON CANELA	1519	claves	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
8	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT	A016	Croissant, de queso, horneado	50	50	222,5	4,6	11,5	24,45	0,8	24	211,5	0,4	113,5
8	2	ONCES	FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,002	40,0008	0,50001	0,100002	8,200164	0,300006	24,00048	5,0001	0,100002	235,0047
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.379	55,3	33,0	205,6	6,7	706,5	1.084,1	6,4	811,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
										69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
9	2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	C060	Melón, crudo	100	50	12,5	0,35	0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,05	34
9	2	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,001	20,0004	0,250005	0,050001	4,100082	0,150003	12,00024	2,50005	0,050001	117,5024
9	2	NUEVES	LÁCTEO	CUAJADA	G016	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	50	50	103,5	7,6	7,7	1	0,75	245	32	0,25	96
9	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS SALADAS TIPO CRAKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	1,45	44	253	0,25	9
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	3,6	0
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	22,5	9	3,33	0,108	0,009	0,612	0,045	5,13	1,35	0,018	18
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
9	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
9	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
9	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
9	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	C002	Aguacate Lorena, crudo	58,44	44,9988	80,547852	0,719981	5,98484	4,49988	0,179995	4,49988	2,699928	0,224994	1,349964
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	0,1	1,8	1,2	0,02	12,4
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	ALMUERZO	RÁIZ, TUBERCULO O PLÁTANO	TAJADAS DE PÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
9	2	ALMUERZO	RÁIZ, TUBERCULO O PLÁTANO	TAJADAS DE PÁTANO	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	24,9968	41,494688	0,299962	0,049994	9,823742	0,099987	1,999744	6,499168	0,024997	26,24664
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0,216	0,024	1,032	0,168	2,88	1,68	0,024	9,84
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	60	60	48,3	2,43	0,18	8,07	0,3	13,8	0	0,3	0,63
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
9	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON PANELA	C044	Limón, crudo	70	35	15,4	0,105	0,105	3,255	0,175	6,65	1,4	0,035	0,35
9	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON PANELA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
9	2	ONCES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
9	2	ONCES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
9	2	ONCES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0

9	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA SABORIZADA TIPO CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
9	2	ONCES	FRUTA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,002	54,00108	0,900018	0,100002	11,40023	0,300006	35,0007	2,00004	0,200004	35,0007
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.240	49,9	38,7	165,6	9,0	709,4	1.131,3	7,2	720,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
										69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			90%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
10	2	NUEVES	LÁCTEO	BATIDO DE MORA Y BANANO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
10	2	NUEVES	LÁCTEO	BATIDO DE MORA Y BANANO	C061	Mora de castilla, cruda	35	31,5	23,31	0,315	0,0315	4,599	0,5355	13,23	0,315	0,1575	0
10	2	NUEVES	FRUTA	BATIDO DE MORA Y BANANO	C010	Banano común, crudo	45	31,5	31,815	0,4725	0,0315	7,0245	0,2835	2,52	0,945	0,063	6,93
10	2	NUEVES	LÁCTEO	BATIDO DE MORA Y BANANO	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
10	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	50	50	183,5	5,2	10,4	16,75	0,6	27	225	0,3	9,6
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	737	Tomillo	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
10	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON COCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
10	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON COCO	C019	Coco, crudo	22,22	9,999	40,19598	0,359964	3,549645	1,259874	0,129987	0,69993	1,79982	0,079992	0
10	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON COCO	K003	Azúcar blanco, granulado	4	4	15,88	0	0	3,972	0,004	0	0	0	0
10	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON COCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
10	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON COCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA CEBOLLA Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	0,125	2,25	1,5	0,025	15,5
10	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA CEBOLLA Y LIMÓN	B059	Lechuga común, cruda	45,45	24,9975	4,49955	0,19998	0,024998	0,649935	0,224978	5,249475	1,49985	0,074993	2,49975
10	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
10	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA CEBOLLA Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
10	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA CEBOLLA Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,215	0,75	0,1	0,05	0
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5	4,5	6,705	0,567	0,486	0,0135	0,0765	2,385	6,255	0,063	7,965
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	D018	Margarina, con sal	10	10	73,2	0,06	8,11	0	0	1,4	87,7	0	81,9
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0

10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	1519	clavos	0,5	0,5	1,82	0,0195	0,016	0,3995	0,1905	6,14	0,13	0,00985	0,13
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	K003	Azúcar blanco, granulado	0,4	0,4	1,588	0	0	0,3972	0,0004	0	0	0	0
10	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TORTA DE PLÁTANO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	A014	Cebada, perlada, cruda	12	12	46,2	1,5	0,216	8,652	0,324	4,32	0,84	0,252	0
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
10	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,0025	37,631775	0,477023	0,159008	7,102335	0,159008	6,890325	1,590075	0,159008	16,43078
10	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUAYABA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
10	2	ONCES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	50	50	40,5	1,45	1,4	5,6	0	44,5	20	0,15	12
10	2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	C010	Banano común, crudo	21,43	15,001	15,15101	0,225015	0,015001	3,345223	0,135009	1,20008	0,45003	0,030002	3,30022
10	2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,001	6,0004	0,075005	0,015001	1,230082	0,045003	3,60024	0,75005	0,015001	35,25235
10	2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	C054	Manzana común cruda	17,65	15,0025	10,8018	0,045008	0,030005	2,475413	0,045008	2,4004	0,30005	0	0,450075
10	2	ONCES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	C051	Mango común, crudo	30	15	11,85	0,09	0	2,565	0,075	2,25	0,6	0,015	21
10	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	50	50	180,4	2,6	6,48	27,44	1,04	40	215,2	0,36	57,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.416	53,4	40,7	200,3	7,7	499,6	1.320,5	4,2	475,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
11	2	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	0,2	162	190	1,16	38,4
11	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C010	Banano común, crudo	21,43	15,001	15,15101	0,225015	0,015001	3,345223	0,135009	1,20008	0,45003	0,030002	3,30022
11	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,001	6,0004	0,075005	0,015001	1,230082	0,045003	3,60024	0,75005	0,015001	35,25235
11	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C054	Manzana común cruda	17,65	15,0025	10,8018	0,045008	0,030005	2,475413	0,045008	2,4004	0,30005	0	0,450075
11	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	C051	Mango común, crudo	30	15	11,85	0,09	0	2,565	0,075	2,25	0,6	0,015	21
11	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
11	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0
11	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	1525	Cominos, semilla	1,11	1,11	4,9839	0,19758	0,24753	0,49062	0,73704	10,3341	1,8648	0,05328	1,4097
11	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0

11	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
11	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	25,92	0,816	2,088	0,728	0,508	39	0,44	0,272	0,08
11	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
11	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
11	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
11	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
11	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	36,36	19,998	3,59964	0,159984	0,019998	0,519948	0,179982	4,19958	1,19988	0,059994	1,9998
11	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,05	0,9	0,6	0,01	6,2
11	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE	L018	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,12	0,01	0,14	0,1	0	0
11	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y TOMATE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	93,75	75	55,5	1,425	0,075	11,475	0,225	10,5	8,25	0,15	0
11	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
11	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	60	60	195	14,1	0,36	33,9	1,44	10,2	5,4	0,72	0,4
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	F096	Res, callo o menudo, cocido, sin sal	3	3	3,06	0,45	0,123	0,033	0,018	2,43	2,04	0,051	0
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	B035	Cilantro, crudo	1,11	0,999	0,43956	0,022977	0,005994	0,058941	0,017982	0,81918	0,45954	0,004995	3,8961
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,5015	0,175525	0,005015	0,001505	0,031595	0,002006	0,035105	0,01003	0,001003	0,92276
11	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE LENTEJAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	88,33	52,998	25,43904	0,476982	0,052998	4,716822	0,317988	5,2998	0	0,052998	19,60926
11	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE LULO	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
11	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
11	2	ONCES	FRUTA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	C010	Banano común, crudo	60	42	42,42	0,63	0,042	9,366	0,378	3,36	1,26	0,084	9,24
11	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	26	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75,6	1,47	0,021	17,346	0	0	0	0	0
11	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
11	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
11	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	1519	clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
11	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE BANANO	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.469	66,9	38,1	209,3	8,1	633,1	1.269,3	6,7	721,0
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
										69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0

						NIVEL DE APORTE		106%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
12	2	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE FEIJOA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
12	2	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	75,9	62,997	52,28751	1,070949	0	9,953526	1,196943	25,82877	1,88991	0,377982	1,25994
12	2	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE FEIJOA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
12	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	B033	Champiñón, crudo	22	22	7,04	0,682	0,132	0,66	0,132	1,32	1,1	0,11	0
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	G001	Crema de leche	5	5	16,5	0,105	1,75	0,085	0	3,4	2,3	0,01	17,65
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,215	0,75	0,1	0,05	0
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	D018	Margarina, con sal	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0	0,42	26,31	0	24,57
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
12	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
12	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
12	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
12	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
12	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
12	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
12	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
12	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
12	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,0025	2,80035	0,100013	0,020003	0,460058	0,060008	3,60045	0,40005	0,020003	0,40005
12	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,05	0,9	0,6	0,01	6,2
12	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
12	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	L018	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,12	0,01	0,14	0,1	0	0
12	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
12	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
12	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	G001	Crema de leche	12	12	39,6	0,252	4,2	0,204	0	8,16	5,52	0,024	42,36
12	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
12	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	50	50	17	1,65	0,05	2,45	0	63,5	21,5	0,2	0,5
12	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	1525	Cominos, semilla	0,2	0,2	0,898	0,0356	0,0446	0,0884	0,1328	1,862	0,336	0,0096	0,254
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967

12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,25	0,17	7,23	0,43	1,5	0,2	0,1	0
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
12	2	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA CARMELITA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
12	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,0016	31,80096	0,795024	0,265008	6,572198	0,901027	4,770144	3,180096	0,053002	91,69277
12	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MARACUYA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
12	2	ONCES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
12	2	ONCES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
12	2	ONCES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
12	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PANDEBONO	90	Pandebono	50	50	176,5	7,9	5,05	24,9	3,65	225	0	0	0
12	2	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	0,1	140
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.452	63,2	35,5	212,3	11,5	981,4	1.052,0	5,2	913,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
13	2	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
13	2	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
13	2	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0
13	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	ENVUELTO DE MAIZ	S012	Envuelto de maíz mute, precocido	100	100	163	3,2	4,8	25,5	0,4	6	132	0,4	5
13	2	NUEVES	FRUTA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,002	54,00108	0,900018	0,100002	11,40023	0,300006	35,0007	2,00004	0,200004	35,0007
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	110	110	331	24,2	26	0	2,1	21	39	6,5	0
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,001	2,10035	0,06001	0,018003	0,378063	0,024004	0,42007	0,12002	0,012002	11,04184
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
13	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	SOBREABARRIGA EN SALSA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
13	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
13	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5

13	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0	0
13	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0	
13	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0	
13	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	0,125	2,25	1,5	0,025	15,5	
13	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMÓN	B059	Lechuga común, cruda	45,45	24,9975	4,49955	0,19998	0,024998	0,649935	0,224978	5,249475	1,49985	0,074993	2,49975	
13	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035	
13	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01	
13	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA , CEBOLLA Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0	
13	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA CON HOGAO	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119,25	0,675	0,225	28,05	0,225	12	10,5	0,225	0,75	
13	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA CON HOGAO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1	
13	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA CON HOGAO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6	
13	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA CON HOGAO	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	
13	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA CON HOGAO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0	
13	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA CON HOGAO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,0025	7,051175	0,105018	0,015003	1,425238	0,06001	4,050675	5,250875	0,030005	197,733	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	11,76	9,996	2,9988	0,079968	0,019992	0,579768	0,079968	1,9992	0,09996	0,019992	177,429	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	6	3	0,78	0,021	0,006	0,138	0,012	1,26	2,4	0,006	0,66	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B044	Espinaca, cruda	5	3	1,02	0,087	0,006	0,114	0,072	3,69	1,98	0,015	15,99	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0	
13	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0	
13	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,001	39,22074	0,53001	0,053001	7,738146	0,901017	22,26042	0,53001	0,265005	0	
13	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0	
13	2	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1	
13	2	ONCES	FRUTA	SORBETE DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	90	63	20,79	0,378	0,126	4,284	0,126	6,93	5,67	9,891	0,63	
13	2	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0	
13	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,87	26,4	151,8	0,15	5,4	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.510	53,6	47,6	209,6	7,6	724,9	1.131,9	20,6	526,1	
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8	
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0	
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
14	2	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	50	50	40,5	1,45	1,4	5,6	0	44,5	20	0,15	12
14	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	C010	Banano común, crudo	21,43	15,001	15,15101	0,225015	0,015001	3,345223	0,135009	1,20008	0,45003	0,030002	3,30022
14	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,001	6,0004	0,075005	0,015001	1,230082	0,045003	3,60024	0,75005	0,015001	35,25235
14	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	C054	Manzana común cruda	17,65	15,0025	10,8018	0,045008	0,030005	2,475413	0,045008	2,4004	0,30005	0	0,450075
14	2	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTASCON YOGURT	C051	Mango común, crudo	30	15	11,85	0,09	0	2,565	0,075	2,25	0,6	0,015	21
14	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	50	50	225,5	3,25	8,1	34,3	1,04	40	215,2	0,36	57,2
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,5	58,125	96,4875	12,03188	5,3475	0,058125	0,406875	6,39375	36,61875	0,465	13,95
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,85	0	1,35	3	25,5	1,8	0
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,001	2,10035	0,06001	0,018003	0,378063	0,024004	0,42007	0,12002	0,012002	11,04184
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO A LA PLANCHA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
14	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
14	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	3,75	3,75	33,75	0	3,75	0	0	0	0	0	0
14	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	66,67	60,003	18,60093	0,480024	0,240012	2,700135	0,180009	14,40072	0	0,120006	45,00225
14	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
14	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,48	0,048	0,004	0,272	0,02	2,28	0,6	0,008	8
14	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	10,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0
14	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
14	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	10,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0
14	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	A017	Cuchuco de cebada, crudo	10	10	35,8	0,84	0,07	7,94	0,17	3,6	0	0	0
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473

14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	75,71	52,997	17,48901	0,317982	0,105994	3,603796	0,105994	5,82967	4,76973	8,320529	0,52997
14	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUANABANA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
14	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
14	2	ONCES	FRUTA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,003	31,08222	0,42003	0,042003	6,132438	0,714051	17,64126	0,42003	0,210015	0
14	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75,6	1,47	0,021	17,346	0	0	0	0	0
14	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
14	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
14	2	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
14	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	50	50	183,5	5,2	10,4	16,75	0,6	27	225	0,3	9,6
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.379	51,8	37,5	202,0	8,4	512,8	1.228,4	14,0	397,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
15	2	NUEVES	LÁCTEO	LECHE CALIENTE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
15	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE NARANJA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	30	30	120,9	1,59	5,76	15,51	1,45	44	253	0,25	9
15	2	NUEVES	FRUTA	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	0,1	140
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	4,6	3
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
15	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
15	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
15	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
15	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
15	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	0,3	5,4	3,6	0,06	37,2

15	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	K031	Miel de abejas, líquida	2	2	6,64	0,012	0	1,648	0,012	0,14	0,18	0,004	0
15	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
15	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
15	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
15	2	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO MADURO	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	24,9968	41,494688	0,299962	0,049994	9,823742	0,099987	1,999744	6,499168	0,024997	26,24664
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0,216	0,024	1,032	0,168	2,88	1,68	0,024	9,84
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	30	30	48,3	2,43	0,18	8,07	0,63	13,8	0,3	0,3	0
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	1,5	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
15	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	70	42	17,22	0,294	0,126	3,696	0,546	13,86	0,84	0,21	0,84
15	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	NARANJADA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
15	2	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
15	2	ONCES	FRUTA	SORBETE DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	126	63	23,94	0,378	0,063	5,355	0,63	4,41	53,55	0	107,1
15	2	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
15	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE ZANAHORIA	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,36	19,5	117,9	0,12	24,3
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.342	48,8	35,0	202,4	8,7	705,2	1.169,2	8,5	704,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
16	3	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MARACUYÁ	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
16	3	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE MARACUYÁ	C056	Maracuyá, cruda	196,88	63,0016	37,80096	0,945024	0,315008	7,812198	1,071027	5,670144	3,780096	0,063002	108,9928
16	3	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MARACUYÁ	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
16	3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	134	4,45	1,7	24,4	1,5	27	270,5	0,45	0
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	403	Bagre, sin cabeza, tocreado, fresco	170	119	115,43	25,228	1,309	0,476	2,856	22,61	0	0	0
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	47	Harina de trigo	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	0,17	2,2	19	0,29	0
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0,036	0,004	0,172	0,028	0,48	0,28	0,004	1,64
16	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	50	50	17	1,65	0,05	2,45	0	63,5	21,5	0,2	0,5
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA)	B052	Habichuela, cruda	33,33	29,997	12,89871	0,629937	0	2,159784	0,29997	11,9988	1,79982	0,059994	9,89901
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	B019	Arveja verde, cruda	62,5	25	24,75	1,475	0,075	3,875	0,375	9	1,25	0,3	12,75
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	1,9975	0,699125	0,019975	0,005993	0,125843	0,00799	0,139825	0,03995	0,003995	3,6754
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
16	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA MIXTA (HABICHUELA, ZANAHORIA Y	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
16	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	9,996	3,4986	0,09996	0,029988	0,629748	0,039984	0,69972	0,19992	0,019992	18,39264
16	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
16	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
16	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
16	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,65	0,075	15,825	0,75	8,25	13,5	0	1,5
16	3	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
16	3	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
16	3	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SOPA DE CONCHITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	0,39	2,5	0,6	0,13	0
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS		#N/D	0,3	0,3	1,347	0,0534	0,0669	0,1326	0,1992	2,793	0,504	0,0144	0,381
16	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS		#N/D	0,1	0,1	0,449	0,0178	0,0223	0,0442	0,0664	0,931	0,168	0,0048	0,127
16	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE UVA	C086	Uva Isabella, cruda	58,89	53,001	27,03051	0,212004	0	6,413121	0,212004	4,24008	4,77009	0,053001	3,71007
16	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE UVA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
16	3	ONCES	LÁCTEO	AGUA DE PANELA	K033	Panela	16	16	58,24	0,096	0,016	14,432	0,784	6,72	6,24	0,224	0
16	3	ONCES	LÁCTEO	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,12	0,16	234,4	374	1,16	168

16	3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ALMOJABANA	A002	Almojabána, bogotana, horneada	50	50	142,5	6,5	6,15	15,3	1,1	160	0	0	0
16	3	ONCES	FRUTA	MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,65	100,0025	72,0018	0,300008	0,200005	16,50041	0,300008	16,0004	2,00005	0	3,000075
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.498	66,4	40,9	210,5	11,6	883,9	1.415,3	4,9	681,9
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
										69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
17	2	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
17	2	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	90	63	20,79	0,378	0,126	4,284	0,126	6,93	5,67	9,891	0,63
17	2	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
17	2	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	50	50	180,4	2,6	6,48	27,44	1,04	40	215,2	0,36	57,2
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
17	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LAS FINAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
17	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
17	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
17	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
17	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
17	2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22,5	18	9,54	0,252	0,018	1,854	0,144	2,88	12,78	0,072	0,36
17	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,18	18,003	8,46141	0,126021	0,018003	1,710285	0,072012	4,86081	6,30105	0,036006	237,2795
17	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B103	Tomate, crudo	15	12	2,76	0,108	0,012	0,492	0,06	1,08	0,72	0,012	7,44
17	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B027	Cebolla cabezona, cruda	12,63	11,9985	4,7994	0,167979	0,011999	0,923885	0,035996	2,87964	0,47994	0,023997	0,119985
17	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
17	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
17	2	ALMUERZO	RAÍZ , TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO AL HORNO CON QUESO Y BOCADILLO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
17	2	ALMUERZO	RAÍZ , TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO AL HORNO CON QUESO Y BOCADILLO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	28,6	2,34	1,87	0,59	0,05	40,5	47,5	0,29	9,6
17	2	ALMUERZO	RAÍZ , TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO AL HORNO CON QUESO Y BOCADILLO	K005	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	7	7	23,24	0,028	0,035	5,572	0,084	1,75	0	0	0
17	2	ALMUERZO	RAÍZ , TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO AL HORNO CON QUESO Y BOCADILLO	D018	Margarina, con sal	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0	0,42	26,31	0	24,57
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	0,45	5,4	0,3	0,4	0

17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,295	0,015	0,775	0,075	1,8	0,25	0,06	2,55
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
17	2	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	88,33	52,998	25,43904	0,476982	0,052998	4,716822	0,317988	5,2998	0	0,052998	19,60926
17	2	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE LULO	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
17	2	ONCES	LÁCTEO	PETO DE MAIZ DULCE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
17	2	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PETO DE MAIZ DULCE	A046	Maíz blanco, trillado	25	25	89,25	2,175	0,225	19,475	0,5	2,5	1,5	0	0
17	2	ONCES	LÁCTEO	PETO DE MAIZ DULCE	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	15	15	42,9	3,51	2,805	0,885	0,075	60,75	71,25	0,435	14,4
17	2	ONCES	LÁCTEO	PETO DE MAIZ DULCE	K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0,49	4,2	3,9	0,14	0
17	2	ONCES	LÁCTEO	PETO DE MAIZ DULCE	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
17	2	ONCES	FRUTA	PATILLA PICADA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	0,1	30
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.350	59,1	31,3	202,1	7,3	784,6	1.016,5	15,6	654,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
18	3	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT	C079	Sandía, cruda	125	50	8,5	0,2	0	1,85	0,15	2	0,5	0,05	15
18	3	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT	C060	Melón, crudo	100	50	12,5	0,35	0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,05	34
18	3	NUEVES	LÁCTEO	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	50	50	40,5	1,45	1,4	5,6	0	44,5	20	0,15	12
18	3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	110	110	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	4,6	3
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	54	1,875	0,255	10,845	0,645	2,25	0,3	0,15	0
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,26	4,997	1,9988	0,069958	0,004997	0,384769	0,014991	1,19928	0,19988	0,009994	0,04997
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	1,998	2,97702	0,251748	0,215784	0,005994	0,033966	1,05894	2,77722	0,027972	3,53646
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	1519	Canela molida	1,11	1,11	4,0404	0,04329	0,03552	0,88689	0,42291	13,6308	0,2886	0,021867	0,2886
18	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

18	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
18	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,0008	13,201056	0,110009	0,020002	3,030242	0,050004	0,300024	0,400032	0,010001	5,400432
18	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
18	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
18	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
18	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,59	26,0015	12,220705	0,182011	0,026002	2,470143	0,104006	7,020405	9,100525	0,052003	342,6998
18	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	15	12	2,76	0,108	0,012	0,492	0,06	1,08	0,72	0,012	7,44
18	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,002	3,40068	0,290058	0,020004	0,380076	0,240048	12,30246	6,60132	0,05001	53,31066
18	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA Y TOMATE	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
18	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CHIP	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
18	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CHIP	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
18	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CHIP	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	F079	Pollo, hígado, crudo	8,5	8,5	9,265	1,462	0,3315	0,102	0,731	0,935	6,715	0,2635	281,605
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	F076	Pollo, corazón, crudo	8,5	8,5	12,835	1,326	0,7905	0,1105	0,51	1,02	6,29	0,561	0,765
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
18	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE MENUDENCIAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	106	53	20,14	0,318	0,053	4,505	0,53	3,71	45,05	0	90,1
18	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE CURUBA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
18	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
18	3	ONCES	FRUTA	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	29,82	0,378	0,126	5,628	0,126	5,46	1,26	0,126	13,02
18	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28	28	115,08	4,732	2,1	17,948	1,26	15,12	0,84	1,12	0
18	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
18	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
18	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	1519	clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
18	3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA CON SABOR A QUESO	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.383	50,6	43,2	191,4	10,5	499,5	934,3	9,7	1.065,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

APORTE NUTRICIONAL

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
19	3	NUEVES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
19	3	NUEVES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
19	3	NUEVES	LÁCTEO	CAFÉ CON LECHE	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
19	3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	ENVUELTO DE MAIZ	S012	Envuelto de maíz mute, precocido	100	100	163	3,2	4,8	25,5	0,4	6	132	0,4	5
19	3	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
19	3	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	G001	Crema de leche	7	7	23,1	0,147	2,45	0,119	0	4,76	3,22	0,014	24,71
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	F075	Pollo, contramuslo sin piel, crudo	149,12	135,6992	188,62189	25,64715	9,498944	0	1,085594	9,498944	122,1293	2,171187	9,498944
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	L015	Sal	1	1	0	0	0	0	0,003	0,24	387,81	0,001	0
19	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
19	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
19	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
19	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
19	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
19	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,0025	2,80035	0,100013	0,020003	0,460058	0,060008	3,60045	0,40005	0,020003	0,40005
19	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,05	0,9	0,6	0,01	6,2
19	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
19	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	L018	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,12	0,01	0,14	0,1	0	0
19	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y CEBOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119,25	0,675	0,225	28,05	0,225	12	10,5	0,225	0,75
19	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
19	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
19	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	29,9965	14,098355	0,209976	0,029997	2,849668	0,119986	8,099055	10,49878	0,059993	395,3539
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B052	Habichuela, cruda	22,22	19,998	8,59914	0,419958	0	1,439856	0,19998	7,9992	1,19988	0,039996	6,59934
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	55,65	1,95	0,225	11,205	0,585	3,75	0,9	0,195	0
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922

19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
19	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE FIDEOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON AZÚCAR	C044	Limón, crudo	70	35	15,4	0,105	0,105	3,255	0,175	6,65	1,4	0,035	0,35
19	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON AZÚCAR	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
19	3	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
19	3	ONCES	FRUTA	SORBETE DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	90	63	20,79	0,378	0,126	4,284	0,126	6,93	5,67	9,891	0,63
19	3	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
19	3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	A054	Mantecada, horneada	50	50	202,5	3,95	12,1	19,35	1,45	44	253	0,25	9
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.466	58,7	38,7	214,3	6,5	714,2	1.718,1	16,3	812,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

MM+E1067 ¡o Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
20	3	NUEVES	LÁCTEO	LECHE CALIENTE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
20	3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	A057	Mogolla, integral, horneada	50	50	155	3,6	0,95	33,05	1,8	12	0,3	0	0
20	3	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
20	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0
20	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
20	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
20	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
20	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
20	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
20	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
20	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
20	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	C002	Aguacate Lorena, crudo	58,44	44,9988	80,547852	0,719981	5,98484	4,49988	0,179995	4,49988	2,699928	0,224994	1,349964
20	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	0,1	1,8	1,2	0,02	12,4
20	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
20	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	C044	Limón, crudo	4	2	0,88	0,006	0,006	0,186	0,01	0,38	0,08	0,002	0,02
20	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
20	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
20	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
20	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

20	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL VAPOR	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	T019	Garbanzo, crudo	60	60	6	24	0,6	0,62		24	6	0,62	0,6
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	F096	Res, callo o menudo, cocido, sin sal	3	3	3,06	0,45	0,123	0,033	0,018	2,43	2,04	0,051	0
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	1525	Cominos, semilla	1,11	1,11	4,9839	0,19758	0,24753	0,49062	0,73704	10,3341	1,8648	0,05328	1,4097
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B035	Cilantro, crudo	1,11	0,999	0,43956	0,022977	0,005994	0,058941	0,017982	0,81918	0,45954	0,004995	3,8961
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,5015	0,175525	0,005015	0,001505	0,031595	0,002006	0,035105	0,01003	0,001003	0,92276
20	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE GARBANZO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	ALMUERZO	BEBDIA CON FRUTA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	96,36	52,998	29,67888	0,317988	0,052998	6,571752	0,26499	8,47968	1,58994	0,105996	4,23984
20	3	ALMUERZO	BEBDIA CON FRUTA	JUGO DE PIÑA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
20	3	ONCES	LÁCTEO	YOGURT	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	210	210	170,1	6,09	5,88	23,52	0	186,9	84	0,63	50,4
20	3	ONCES	FRUTA	MANGO	C051	Mango común, crudo	126	63	49,77	0,378	0	10,773	0,315	9,45	2,52	0,063	88,2
20	3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	A022	Galletas dulces, de avena, con uvas pasas	50	50	180,4	2,6	6,48	27,44	1,04	40	215,2	0,36	57,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.326	74,2	33,1	200,4	7,3	612,8	1.076,8	6,3	646,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			96%	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
21	3	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
21	3	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	126	63	23,94	0,378	0,063	5,355	0,63	4,41	53,55	0	107,1
21	3	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
21	3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE NARANJA	112	Torta, con harina de trigo	50	50	157,5	4,9	1,55	31	1,45	44	253	0,25	9
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50	50	40	1,1	0,05	8,45	0,4	6	3	0,15	0
21	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO Y RES COCIDOS	F019	Cerdo, lomo, crudo	50	50	55	10,8	1,25	0,15	0,45	5	26,5	0,95	0
21	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CERDO Y RES COCIDOS	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,85	0	1,35	3	25,5	1,8	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CERDO Y RES COCIDOS	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19,2	0,44	0,02	4,22	0,2	2,2	3,6	0	0,4
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CERDO Y RES COCIDOS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	3,75	0,135	0,015	0,645	0,105	1,8	1,05	0,015	6,15
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	157	Chugua, pulpa con cáscara	12	11,4	5,586	0,1596	0,057	1,1058	0,0456	1,71	0	0	0
21	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	CUBIOS COCIDO	P063	Majua o cubio, con cáscara, cruda	12,63	11,9985	16,197975	0,695913	0,287964	2,711661	0,119985	1,43982	2,3997	0,047994	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B019	Arveja verde, cruda	30	12	11,88	0,708	0,036	1,86	0,18	4,32	0,6	0,144	6,12
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	A053	Maíz tierno, crudo	12	12	18,24	0,408	0,144	3,66	0,096	0,6	0,36	0,048	3,36
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B050	Haba verde, cruda	20	12	17,28	1,188	0,072	2,7	0,24	3,96	3,12	0,072	2,28

21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	ALMUERZO	TUBÉRCULO , RAÍZ O PLÁTANO	COCIDO BOYACENSE	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
21	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
21	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
21	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
21	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	ONCES	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	C025	Fresa, madura, cruda	44,21	41,9995	18,899775	0,335996	0,209998	3,485959	0,209998	8,819895	0,83999	0,083999	1,67998
21	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,001	39,22074	0,53001	0,053001	7,738146	0,901017	22,26042	0,53001	0,265005	0
21	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
21	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON CLAVOS Y CANELA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
21	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON CANELA YCLAVOS	26	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75,6	1,47	0,021	17,346	0	0	0	0	0
21	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON CANELA YCLAVOS	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
21	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON CANELA YCLAVOS	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
21	3	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON CANELA YCLAVOS	1519	Clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
21	3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAÍZ	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	134	4,45	1,7	24,4	1,5	27	270,5	0,45	0
21	3	ONCES	FRUTA	FRESA PICADA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.352	58,4	19,6	228,7	10,3	735,6	1.186,8	7,1	166,7
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			98%	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
22	4	NUEVES	LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
22	4	NUEVES	LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
22	4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	PONQUÉ TAJADO	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	120,9	1,59	5,76	15,51	0,42	22,75	137,55	0,14	28,35
22	4	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	C079	Sandía, cruda	125	50	8,5	0,2	0	1,85	0,15	2	0,5	0,05	15
22	4	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	C060	Melón, crudo	100	50	12,5	0,35	0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,05	34
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
22	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PÁTANO	AJIACO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0

22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,67	15,003	14,55291	0,30006	0,030006	3,135627	0,120024	1,20024	1,5003	0,045009	0
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,0025	7,051175	0,105018	0,015003	1,425238	0,06001	4,050675	5,250875	0,030005	197,733
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	58	Maíz blanco	5	5	17,25	0,38	0,19	3,51	0,055	0,2	0	0	0
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B047	Guascas, crudas	14,29	5,0015	2,50075	0,160048	0,025008	0,415125	0,355107	12,25368	0	0	16,0048
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,4875	5,78925	0,721913	0,32085	0,003488	0,024413	0,383625	2,197125	0,0279	0,837
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	G001	Crema de leche	2	2	6,6	0,042	0,7	0,034	0	1,36	0,92	0,004	7,06
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	ALMUERZO	SOPA O CREMA	AJIACO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	137,5	110	181,5	22,77	10,12	0	0,77	12,1	69,3	0,88	0
22	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	737	Laurel	0,3	0,27	0,5832	0,01134	0,00324	0,12717	0,01431	0,5049	0	0	0,405
22	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	737	tomillo	0,33	0,297	0,64152	0,012474	0,003564	0,139887	0,015741	0,55539	0	0	0,4455
22	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
22	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,5	1,5	13,5	0	1,5	0	0	0	0	0	0
22	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,0012	0,096	155,124	0,0004	0
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	59,9984	107,39714	0,959974	7,979787	5,99984	0,239994	5,99984	3,599904	0,299992	1,799952
22	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
22	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
22	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
22	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	68	Maíz tierno	133	79,8	112,518	3,7506	0,9576	22,1844	0,6384	9,576	0	0	0
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0,036	0,004	0,172	0,028	0,48	0,28	0,004	1,64
22	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
22	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	106	53	41,87	0,318	0	9,063	0,265	7,95	2,12	0,053	74,2
22	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MANGO	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
22	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
22	4	ONCES	FRUTA	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	29,82	0,378	0,126	5,628	0,126	5,46	1,26	0,126	13,02
22	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	72,2	3,38	1,5	12,82	1,26	15,12	0,84	1,12	0
22	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
22	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
22	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	1519	clavos	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0

						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.364	56,8	40,0	189,2	7,6	702,3	1.039,0	5,8	426,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			99%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
23	4	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MORA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
23	4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	46,62	0,63	0,063	9,198	1,071	26,46	0,63	0,315	0
23	4	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
23	4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	2,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
23	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PIERNITAS DORADAS	F090	Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal	149,12	84,9984	176,79667	19,46463	10,96479	0	1,104979	9,349824	62,04883	2,039962	30,59942
23	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PIERNITAS DORADAS	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
23	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	PIERNITAS DORADAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
23	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,0008	13,201056	0,110009	0,020002	3,030242	0,050004	0,300024	0,400032	0,010001	5,400432
23	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
23	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
23	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
23	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	0,125	2,25	1,5	0,025	15,5
23	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B059	Lechuga común, cruda	45,45	24,9975	4,49955	0,19998	0,024998	0,649935	0,224978	5,249475	1,49985	0,074993	2,49975
23	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
23	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
23	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
23	4	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	B079	Perejil, crudo	1,11	0,999	0,54945	0,028971	0,00999	0,068931	0,065934	1,37862	0,55944	0,010989	4,20579
23	4	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
23	4	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
23	4	ALMUERZO	RÁIZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	35,29	29,9965	8,99895	0,239972	0,059993	1,739797	0,239972	5,9993	0,299965	0,059993	532,4379
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	8,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0

23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
23	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AHUYAMA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	96,36	52,998	29,67888	0,317988	0,052998	6,571752	0,26499	8,47968	1,58994	0,105996	4,23984
23	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE PIÑA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
23	4	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
23	4	ONCES	FRUTA	SORBETE DE GUANÁBANA	C030	Guanábana, cruda	90	63	20,79	0,378	0,126	4,284	0,126	6,93	5,67	9,891	0,63
23	4	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
23	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE BANANO	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.269	48,0	36,1	182,8	6,2	682,2	1.168,5	15,9	797,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			92%	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
24	3	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE FEIJOA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
24	3	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	75,9	64,515	16,12875	1,096755	0	2,96769	1,225785	26,45115	0	0,451605	0
24	3	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
24	3	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	TORTA DE QUESO	712	Mantecada	50	50	202,5	3,95	8,15	28,3	0,75	44	0	0	2
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	110	110	150	19,2	8,1	0	1,59	11,08	60,47	4,59	0
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10	10	1,9	0,09	0,01	0,37	0,07	1,2	0,7	0,04	0
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	0,025	1,75	0	0	0
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	5,88	4,998	1,59936	0,094962	0,014994	0,269892	0,194922	11,84526	0	0	38,9844
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
24	3	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
24	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	3,33	2,997	1,43856	0,086913	0,02997	0,206793	0,017982	0,32967	0	0	9,5904
24	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
24	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,5	0,42	0,018	0,0015	0,0825	0,0075	0,525	0	0	0
24	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
24	3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	75	60	10,8	0,54	0,06	1,98	0,9	273,6	0	0	66
24	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,67	1,503	0,78156	0,063126	0,006012	0,12024	0,111222	3,9078	0	0	5,8617
24	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0
24	3	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0

24	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SALADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	83,33	66,664	1,6666	0,16666	14,66608	0,66664	6,6664	8,333	0,41665	0
24	3	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA SALADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50	50	40	1	0,1	8,8	0,4	4	5	0,25	0
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	933	Arveja seca	60	60	112,2	7,17	0,33	18,06	1,38	18	4,5	1,05	6,6
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,0005	7,400185	0,140004	0,020001	1,680042	0,080002	5,400135	7,000175	0,080002	140,0035
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	542	Carne de res, magra	3	3	7,47	0,516	0,6	0	0,081	0,18	0	0	0
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	159	Cilantro, hojas	1,11	0,999	0,51948	0,041958	0,003996	0,07992	0,073926	2,5974	0	0	3,8961
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
24	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	CAZUELA DE ARVEJA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	70,67	53,0025	20,670975	0,477023	0,159008	4,346205	0,42402	6,890325	8,4804	0,159008	56,71268
24	3	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
24	3	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	210	210	113,4	6,93	5,46	9,24	0	0	0	0	0
24	3	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	20	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0,16	2,6	3,458	0,372	0
24	3	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5	5	19,85	0	0	4,965	0,005	0	0	0	0
24	3	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	5	5	14,9	0,125	0,015	3,56	0	0	0	0	0
24	3	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
24	3	ONCES	LÁCTEO	ARROZ CON LECHE	1519	Clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
24	3	ONCES	FRUTA	FRESA PICADA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	99,997	34,99895	0,799976	0,499985	6,899793	1,399958	20,99937	3,99988	0,199994	3,99988
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.283	55,9	31,2	192,3	10,8	739,4	775,5	9,1	336,3
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			93%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
25	4	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
25	4	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
25	4	NUEVES	LÁCTEO	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0
25	4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	A057	Mogolla, integral, horneada	50	50	155	3,6	0,95	33,05	1,8	12	0,3	0	0
25	4	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	18	0,625	0,085	3,615	0,215	0,75	0,1	0,05	0
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	0,999	1,48851	0,125874	0,107892	0,002997	0,016983	0,52947	1,38861	0,013986	1,76823
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	B035	Cilantro, crudo	3,33	2,997	1,31868	0,068931	0,017982	0,176823	0,053946	2,45754	1,37862	0,014985	11,6883
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4

25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	B010	Alcachofa, cruda	1,67	0,501	0,30561	0,013026	0,001002	0,048597	0,004509	0,23547	0,47094	0,002505	0,03006
25	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	L016	Salsa de mostaza	0,3	0,3	0,321	0,0108	0,0099	0,0423	0,0054	0,228	3,618	0,0024	0,012
25	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
25	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B035	Cilantro, crudo	3,33	2,997	1,31868	0,068931	0,017982	0,176823	0,053946	2,45754	1,37862	0,014985	11,6883
25	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
25	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	D012	Aceite de soya	5	5	35	0	5	0	0	0	0	0	0
25	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
25	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y	B099	Repollo blanco, crudo	35,71	24,997	9,9988	0,449946	0,074991	1,599808	0,124985	10,99868	4,49946	0,049994	5,99928
25	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	24,9985	11,749295	0,17499	0,024999	2,374858	0,099994	6,749595	8,749475	0,049997	329,4802
25	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y	C072	Piña, cruda	18,18	9,999	5,59944	0,059994	0,009999	1,239876	0,049995	1,59984	0,29997	0,019998	0,79992
25	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y	D020	Mayonesa, con sal	5	5	16,3	0,045	2,1	0,27	0,01	0,7	35,55	0,01	4,2
25	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA Y	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111,11	99,999	96,99903	1,99998	0,199998	20,89979	0,799992	7,99992	9,9999	0,299997	0
25	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	G001	Crema de leche	7	7	23,1	0,147	2,45	0,119	0	4,76	3,22	0,014	24,71
25	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURÉ DE PAPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	0,675	8,1	0,45	0,6	0
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	1525	Cominos, semilla	0,1	0,1	0,449	0,0178	0,0223	0,0442	0,0664	0,931	0,168	0,0048	0,127
25	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE AVENA	1525	Pimienta	0,3	0,3	1,347	0,0534	0,0669	0,1326	0,1992	2,793	0,504	0,0144	0,381
25	4	ALMUERZO	BEBDIA CON FRUTA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,0016	31,80096	0,795024	0,265008	6,572198	0,901027	4,770144	3,180096	0,053002	91,69277
25	4	ALMUERZO	BEBDIA CON FRUTA	JUGO DE MARACUYA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
25	4	ONCES	LÁCTEO	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5	27	0,2	226	92	0,6	126
25	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
25	4	ONCES	FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,002	40,0008	0,50001	0,100002	8,200164	0,300006	24,00048	5,0001	0,100002	235,0047
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.368	56,9	31,2	212,2	8,4	660,4	921,6	4,5	1.010,6
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			99%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
26	4	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
26	4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	126	63	22,05	0,378	0,063	4,914	0,63	4,41	53,55	0	0
26	4	NUEVES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
26	4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA	712	Mantecada	50	50	202,5	3,95	8,15	28,3	0,75	44	0	0	2
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	542	Carne de res, magra	110	110	249	17,2	20	0	2,7	6	0	0	0
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	745	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,118	0,01	0,14	0	0	0
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	374	Aceite, de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	159	Cilantro, hojas	1,11	0,999	0,51948	0,041958	0,003996	0,07992	0,073926	2,5974	0	0	3,8961
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	214	Perejil	1,11	0,999	0,47952	0,028971	0,00999	0,068931	0,005994	0,10989	0	0	3,1968
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	215	Pimentón rojo	1,18	1,003	0,32096	0,019057	0,003009	0,054162	0,039117	2,37711	0	0	7,8234
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
26	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES CON CHIMICHURRI	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
26	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11,76	9,996	3,19872	0,189924	0,029988	0,539784	0,389844	23,69052	0	0	77,9688
26	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
26	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,5	0,42	0,018	0,0015	0,0825	0,0075	0,525	0	0	0
26	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
26	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,78	25,002	5,25042	0,200016	0	1,12509	0,075006	3,25026	0	0	0
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	139	Arveja verde, cruda	37,5	15	18	1,23	0,045	3,165	0,36	5,4	0	0	3,3
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	175	Habichuela, cruda	11,11	9,999	3,09969	0,209979	0	0,559944	0,09999	5,9994	0	0	1,69983
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	251	Zanahoria, cruda	11,76	9,996	3,69852	0,069972	0,009996	0,839664	0,039984	2,69892	3,4986	0,039984	69,972
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2	2	14,66	0,012	1,62	0,008	0,004	0,04	0	0	0
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
26	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	VERDURA SALTEADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	93,75	75	69,75	1,425	0,075	15,825	0,825	3	0	0	1,5
26	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
26	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	228	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	38,233	60,40814	0,458796	0,076466	14,45207	0,191165	3,05864	9,94058	0	40,52698
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	139	Arveja verde, cruda	25	10	12	0,82	0,03	2,11	0,24	3,6	0	0	2,2
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	175	Habichuela, cruda	11,11	9,999	3,09969	0,209979	0	0,559944	0,09999	5,9994	0	0	1,69983
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	251	Zanahoria, cruda	11,76	9,996	3,69852	0,069972	0,009996	0,839664	0,039984	2,69892	3,4986	0,039984	69,972
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	542	Carne de res, magra	3	3	7,47	0,516	0,6	0	0,081	0,18	0	0	0
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	153	Cebolla junca, tallos	7,5	3	0,84	0,036	0,003	0,165	0,015	1,05	0	0	0
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	159	Cilantro, hojas	2,22	1,998	1,03896	0,083916	0,007992	0,15984	0,147852	5,1948	0	0	7,7922
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
26	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE PATACON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0

26	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	88,33	52,998	30,20886	0,900966	0,052998	6,571752	0	0	0	0	305,7985
26	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	688	Azúcar, blanco	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
26	4	ONCES	LÁCTEO	CANDIL	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
26	4	ONCES	LÁCTEO	CANDIL	721	Panela	22	22	81,62	0,132	0,022	20,218	1,078	42,02	6,6	0,308	0,44
26	4	ONCES	LÁCTEO	CANDIL	675	Huevo de gallina	22,2	19,8	13,5	1,134	0,972	0,063	0,153	4,77	10,8	0,126	15,93
26	4	ONCES	LÁCTEO	CANDIL	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
26	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MAIZ PIRA	66	Maíz pira	16	16	56,96	1,392	0,608	11,488	0,128	1,92	0	0	0
26	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MAIZ PIRA	374	Aceite, de soya	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
26	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	MAIZ PIRA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	329	Mango, maduro, pulpa	200	100	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15	4	0,1	140
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.449	48,7	47,0	207,1	9,5	741,1	971,8	2,9	760,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
27	4	NUEVES	LÁCTEO	KUMIS	G002	Kumis, entero, con azúcar	200	200	176	5,8	5	27	0,2	226	92	0,6	126
27	4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
27	4	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
27	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0
27	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	B009	Ajo, crudo	1,05	0,9975	1,4364	0,046883	0,002993	0,292268	0,012968	0,399	0,189525	0,009975	0
27	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
27	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
27	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	25,92	0,816	2,088	0,728	0,508	39	0,44	0,272	0,08
27	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
27	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
27	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
27	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	C002	Aguacate Lorena, crudo	58,44	44,9988	80,547852	0,719981	5,98484	4,49988	0,179995	4,49988	2,699928	0,224994	1,349964
27	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,18	0,02	0,82	0,1	1,8	1,2	0,02	12,4
27	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
27	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
27	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA ROJA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119,25	0,675	0,225	28,05	0,225	12	10,5	0,225	0,75
27	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
27	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0

27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	44,44	39,996	38,79612	0,79992	0,079992	8,359164	0,319968	3,19968	3,9996	0,119988	0
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	0,39	2,5	0,6	0,13	0
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,295	0,015	0,775	0,075	1,8	0,25	0,06	2,55
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	SOPA DE CONCHITAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
27	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,001	39,22074	0,53001	0,053001	7,738146	0,901017	22,26042	0,53001	0,265005	0
27	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	JUGO DE MORA	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
27	4	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
27	4	ONCES	FRUTA	SORBETE DE CURUBA	C021	Curuba, cruda	126	63	23,94	0,378	0,063	5,355	0,63	4,41	53,55	0	107,1
27	4	ONCES	LÁCTEO	SORBETE DE CURUBA	K003	Azúcar blanco, granulado	11	11	43,67	0	0	10,923	0,011	0	0	0	0
27	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CRACKER	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,56	1,344	2,752	10,912	0,416	17,12	113,28	0,16	0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.277	48,1	32,3	191,6	6,3	652,6	1.134,6	6,1	415,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			92%	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
28	4	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON YOGURT Y QUESO	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	50	50	40,5	1,45	1,4	5,6	0	44,5	20	0,15	12
28	4	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	15	15	45,15	3,6	3,825	0,045	0,06	87,9	140,25	0,435	63
28	4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON	C010	Banano común, crudo	21,43	15,001	15,15101	0,225015	0,015001	3,345223	0,135009	1,20008	0,45003	0,030002	3,30022
28	4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,001	6,0004	0,075005	0,015001	1,230082	0,045003	3,60024	0,75005	0,015001	35,25235
28	4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON	C054	Manzana común cruda	17,65	15,0025	10,8018	0,045008	0,030005	2,475413	0,045008	2,4004	0,30005	0	0,450075
28	4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO, MANZANA, PAPAYA,MANGO) CON	C051	Mango común, crudo	30	15	11,85	0,09	0	2,565	0,075	2,25	0,6	0,015	21
28	4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETA WAFER	A025	Galletas ducles, tipo wafer	24	24	109,2	1,296	3,648	17,568	0,72	11,52	93,12	0,096	1,92
28	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	4,6	3
28	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
28	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
28	4	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES ASADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
28	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
28	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0

28	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
28	4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	75	60	13,8	0,54	0,06	2,46	0,3	5,4	3,6	0,06	37,2
28	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	K031	Miel de abejas, líquida	2	2	6,64	0,012	0	1,648	0,012	0,14	0,18	0,004	0
28	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
28	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
28	4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON CILANTRO Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
28	4	ALMUERZO	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLATANO	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	24,9968	41,494688	0,299962	0,049994	9,823742	0,099987	1,999744	6,499168	0,024997	26,24664
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24	24	6	0,216	0,024	1,032	0,168	2,88	1,68	0,024	9,84
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	60	60	48,3	2,43	0,18	8,07	0,3	13,8	0	0,3	0,63
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	1,5	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
28	4	ALMUERZO	SOPA O VERDURA	CAZUELA DE FRIJOLES	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON AZÚCAR	C044	Limón, crudo	70	35	15,4	0,105	0,105	3,255	0,175	6,65	1,4	0,035	0,35
28	4	ALMUERZO	BEBIDA CON FRUTA	LIMONADA CON AZÚCAR	K003	Azúcar blanco, granulado	12	12	47,64	0	0	11,916	0,012	0	0	0	0
28	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
28	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	26	Fécula de maíz, precocido, secado	21	21	75,6	1,47	0,021	17,346	0	0	0	0	0
28	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	K003	Azúcar blanco, granulado	7	7	27,79	0	0	6,951	0,007	0	0	0	0
28	4	ONCES	LÁCTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
28	4	ONCES	FRUTA	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ	1519	Clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
28	4	ONCES	LÁCTEO	TORTA SABOR A QUESO	A077	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	50	50	201,5	2,65	9,6	25,85	0,6	32,5	196,5	0,2	40,5
28	4	ONCES	DERIVADO DE CEREAL	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.456	47,9	47,5	204,8	6,7	541,1	1.104,0	8,0	587,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL

Código:	ɔR-PSS-227
Versión:	1
Fecha:	Memo I202303942 - 20/12/2023
Hoja:	1 de 1

IRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

GRUPO DE EDAD: MAYORES DE 60 AÑOS

/ICIO / MODALIDAD: SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DIA/NOCHE (JORNADA NOCHE)

FECHA DE ELABORACIÓN: 01/02/2026

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
1	1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	TINTO	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
1	1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	20	20	77,4	4,62	0,18	12,2	1,44	10,2	5,4	0,72	0,4
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	0,051	3,4425	4,4625	0,0255	168,045
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0,108	0,012	0,516	0,084	1,44	0,84	0,012	4,92
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	F098	Res, carne gorda, cruda	2	2	5,14	0,368	0,406	0,004	0,03	0,16	1,16	0,07	0
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	B035	Cilantro, crudo	1,11	0,999	0,43956	0,022977	0,005994	0,058941	0,017982	0,81918	0,45954	0,004995	3,8961
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	B009	Ajo, crudo	2	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
1	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
1	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	LOMO DE CERDO ASADO	480	Carne de cerdo, lomo	100	100	141	27,2	3,7	0	0,5	10	39	0	0
1	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	LOMO DE CERDO ASADO	129	Ajo	0,5	0,475	0,64125	0,022325	0,000475	0,1368	0,006175	0,19	0	0	0,0095
1	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	LOMO DE CERDO ASADO	374	Aceite, de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
1	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	LOMO DE CERDO ASADO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
1	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	LOMO DE CERDO ASADO	1525	Cominos, semilla	0,2	0,2	0,898	0,0356	0,0446	0,0884	0,1328	1,862	0,336	0,0096	0,254
1	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA) CON LIMÓN	B103	Tomate, crudo	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	0,125	2,25	1,5	0,025	15,5
1	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA) CON LIMÓN	B059	Lechuga común, cruda	45,45	24,9975	4,49955	0,19998	0,024998	0,649935	0,224978	5,249475	1,49985	0,074993	2,49975
1	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA) CON LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
1	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA) CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
1	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA) CON LIMÓN	745	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,118	0,01	0,14	0	0	0
1	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	TAJADAS DE PLATANO MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
1	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	TAJADAS DE PLATANO MADURO	D012	Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
1	1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
1	1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B079	Perejil, crudo	4	3,6	1,98	0,1044	0,036	0,2484	0,2376	4,968	2,016	0,0396	15,156
1	1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
1	1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
1	1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

1	1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
1	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y PIÑA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
1	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	18,18	9,999	4,79952	0,059994	0,009999	1,119888	0,049995	1,59984	0,29997	0,019998	0,79992
1	1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (LIMONIARIA, MANZANILLA)	733	limonaria	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (LIMONIARIA, MANZANILLA)	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
1	1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (LIMONIARIA, MANZANILLA)	733	manzanilla	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
1	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
1	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,12	0,16	234,4	374	1,16	168
1	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	CROISANT	23	Croissant, horneado	50	50	219	4,5	11,5	24,4	1,45	19,5	476,5	0	0
1	1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	C071	Pera, cruda	120	102	64,26	0,306	0,204	13,158	0,408	8,16	1,02	0,102	0
1	1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
1	1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	C044	Limón, crudo	15	7,5	3,3	0,0225	0,0225	0,6975	0,0375	1,425	0,3	0,0075	0,075
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.432	59,1	46,2	188,4	8,7	658,3	1.371,5	4,6	430,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
2	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	60	Maíz común, desgranado	50	50	141,5	4,35	2,2	36,15	0	0	0	0	0
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50	50	40	1	0,1	8,8	0,4	4	5	0,25	0
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,0247	0,76	0,361	0,019	0
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2	2	14,66	0,012	1,62	0,008	0,004	0,04	0	0	0
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	50	50	6,8	0,66	0,02	0,98	0	25,4	8,6	0,08	0,2
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	153	Cebolla junca, tallos	1,67	0,668	0,18704	0,008016	0,000668	0,03674	0,00334	0,2338	0	0	0
2	1	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE MAZORCA	159	Cilantro, hojas	0,5	0,45	0,234	0,0189	0,0018	0,036	0,0333	1,17	0	0	1,755
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,48	0,048	0,004	0,272	0,02	2,28	0,6	0,008	8
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,0247	0,76	0,361	0,019	0
2	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO GUISADO	1525	Cominos, semilla	0,2	0,2	0,898	0,0356	0,0446	0,0884	0,1328	1,862	0,336	0,0096	0,254

2	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	PAPA SALADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
2	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	PAPA SALADA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	170	Espinaca, cruda	116	69,6	13,92	2,0184	0,1392	1,1136	1,584	86	43,56	0,66	351,78
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	675	Huevo de gallina	20	18	27	2,268	1,944	0,126	0,306	9,54	21,6	0,252	31,86
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,48	0,048	0,004	0,272	0,02	2,28	0,6	0,008	8
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
2	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ESPINACA EN TORTILLA DE HUEVO	620	Crema de leche	5	5	15,9	0,25	1,625	0,065	0,01	3,4	2,3	0,01	17,65
2	1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
2	1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	5	3,6	4,752	0,0396	0,0072	1,0908	0,018	0,108	0,144	0,0036	1,944
2	1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
2	1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
2	1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
2	1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
2	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTOS ROJOS	339	Mora de castilla, pulpa	31,11	27,999	17,63937	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0	0	0
2	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTOS ROJOS	302	Fresa, maduro, fruto entero	29,47	27,9965	9,798775	0,223972	0,139983	1,931759	0,391951	5,879265	1,11986	0,055993	1,11986
2	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTOS ROJOS	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTOS ROJOS	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
2	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
2	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
2	1	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
2	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
2	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	HUEVO FRITO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
2	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	675	Huevo de gallina	120	108	162	13,608	11,664	0,756	1,836	57,24	129,6	1,512	191,16
2	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
2	1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,02	0,24	48,06	0,48	5,4	1,2	0,72	0
2	1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
2	1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
2	1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
2	1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
2	1	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA	C065	Papaya, madura, cruda	142,8	99,96	39,984	0,4998	0,09996	8,19672	0,29988	23,9904	4,998	0,09996	234,906
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.588	68,3	45,2	231,2	10,4	614,6	1.682,6	6,5	865,7
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			115%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												
						APORTE NUTRICIONAL											

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
3	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
3	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	70	63	61,11	1,26	0,126	13,167	0,504	5,04	6,3	0,189	0
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12	12	44,52	1,56	0,18	8,964	0,468	3	0,72	0,156	0
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,295	0,015	0,775	0,075	1,8	0,25	0,06	2,55
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	F090	Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal	149,12	84,9984	176,79667	19,46463	10,96479	0	1,104979	9,349824	62,04883	2,039962	30,59942
3	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
3	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	737	Laurel	0,5	0,45	0,972	0,0189	0,0054	0,21195	0,02385	0,8415	0	0	0,675
3	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINA DE POLLO DORADO	737	tomillo	0,3	0,27	0,5832	0,01134	0,00324	0,12717	0,01431	0,5049	0	0	0,405
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	B019	Arveja verde, cruda	47,5	19	18,81	1,121	0,057	2,945	0,285	6,84	0,95	0,228	9,69
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	B052	Habichuela, cruda	22	19,8	8,514	0,4158	0	1,4256	0,198	7,92	1,188	0,0396	6,534
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	D018	Margarina, con sal	2	2	14,64	0,012	1,622	0	0	0,28	17,54	0	16,38
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
3	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA, ARVEJA Y	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
3	1	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
3	1	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	G001	Crema de leche	12	12	39,6	0,252	4,2	0,204	0	8,16	5,52	0,024	42,36
3	1	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	50	50	17	1,65	0,05	2,45	0	63,5	21,5	0,2	0,5
3	1	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PURE DE PAPA	1525	Cominos, semilla	0,2	0,2	0,898	0,0356	0,0446	0,0884	0,1328	1,862	0,336	0,0096	0,254
3	1	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
3	1	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
3	1	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
3	1	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
3	1	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0

3	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LULO Y MANZANILLA	C045	Lulo, crudo	46,6	27,96	13,4208	0,25164	0,02796	2,48844	0,16776	2,796	0	0,02796	10,3452
3	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LULO Y MANZANILLA	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
3	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LULO Y MANZANILLA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	1	BEBIDA	BEBIDA	TE CON LIMON Y JENGIBRE	744	Té, hojas	1,7	0,17	0,561	0,0136	0,0068	0,11118	0,02023	0,68	0	0	0
3	1	BEBIDA	BEBIDA	TE CON LIMON Y JENGIBRE	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
3	1	BEBIDA	BEBIDA	TE CON LIMON Y JENGIBRE	L010	Jengibre, crudo	1	0,93	3,6363	0,0837	0,03906	0,67239	0,18414	1,0137	0,2511	0,03348	0,1674
3	1	BEBIDA	BEBIDA	TE CON LIMON Y JENGIBRE	C044	Limón, crudo	3,75	1,875	0,825	0,005625	0,005625	0,174375	0,009375	0,35625	0,075	0,001875	0,01875
3	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON CANELA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
3	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON CANELA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15	15	54	1,05	0,015	12,39	0	0	0	0	0
3	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON CANELA	688	Azúcar, blanco	12	12	47,64	0	0	11,916	0,012	0	0	0	0
3	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE MAICENA CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
3	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83	74,7	72,459	1,494	0,1494	15,6123	0,640008	6,40008	8,0001	0,240003	0
3	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	69,75	115,785	14,43825	6,417	0,06975	0,48825	7,6725	43,9425	0,558	16,74
3	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
3	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
3	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
3	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
3	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN HOJALDRADO	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	134	4,45	1,7	24,4	1,8	32,4	324,6	0,54	0
3	1	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	0,1	30
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.506	63,2	40,6	213,1	10,2	492,8	1.321,7	6,9	481,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

								APORTE NUTRICIONAL								
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
4	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE MARACUYA Y HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE MARACUYA Y HIERBABUENA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
4	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE MARACUYA Y HIERBABUENA	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,0016	31,80096	0,795024	0,265008	6,572198	0,901027	4,770144	3,180096	0,053002	91,69277
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	A017	Cuchuco de cebada, crudo	12	12	42,96	1,008	0,084	9,528	0,204	4,32	0	0	0
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B019	Arveja verde, cruda	11,76	4,704	4,65696	0,277536	0,014112	0,72912	0,07056	1,69344	0,2352	0,056448	2,39904
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	5,9925	0,08925	0,01275	1,21125	0,051	3,4425	4,4625	0,0255	168,045
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

4	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	110	110	231	24,2	26	0	2,1	21	39	6,5	0
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,001	2,10035	0,06001	0,018003	0,378063	0,024004	0,42007	0,12002	0,012002	11,04184
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	737	tomillo	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	CENA	VERDURA O ENSALAD	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA ROJA)	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	13	11,05	5,1935	0,07735	0,01105	1,04975	0,0442	2,9835	3,8675	0,0221	145,639
4	1	CENA	VERDURA O ENSALAD	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA ROJA)	B077	Pepino Cohombro, crudo	30	22,5	3,15	0,1125	0,0225	0,5175	0,0675	4,05	0,45	0,0225	0,45
4	1	CENA	VERDURA O ENSALAD	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA ROJA)	B103	Tomate, crudo	20	16	3,68	0,144	0,016	0,656	0,08	1,44	0,96	0,016	9,92
4	1	CENA	VERDURA O ENSALAD	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA ROJA)	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
4	1	CENA	VERDURA O ENSALAD	ENSALADA DE PEPINO, ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA ROJA)	L018	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,12	0,01	0,14	0,1	0	0
4	1	CENA	VERDURA O ENSALAD	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119,25	0,675	0,225	28,05	0,225	12	10,5	0,225	0,75
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B103	Tomate, crudo	12	9,6	2,208	0,0864	0,0096	0,3936	0,048	0,864	0,576	0,0096	5,952
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	YUCA EN SALSA CRIOLLA	1525	Cominos, semilla	0,5	0,5	2,245	0,089	0,1115	0,221	0,332	4,655	0,84	0,024	0,635
4	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
4	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
4	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
4	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
4	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
4	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE UCHUVA Y MANZANILLA	C084	Uchuva, cruda	50	47	36,19	0,705	0,235	6,674	0,47	3,29	0	0	94,94
4	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE UCHUVA Y MANZANILLA	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
4	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE UCHUVA Y MANZANILLA	733	manzanilla	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1	CENA	BEBIDA	TINTO	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
4	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
4	1	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
4	1	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	39,7	0	0	9	0,014	0	0	0	0
4	1	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	18,18	18,18	67,4478	2,10888	0,03636	14,67126	0,69084	25,452	4,1814	0,01818	0
4	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	SANDUCHE DE QUESO	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	48	48	133,44	4,272	0,768	27,264	0,912	12	567,84	0,384	0

4	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	SANDUCHE DE QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	0,25	202,5	237,5	1,45	48
4	1	DESAYUNO	FRUTA	MANGO PICADO	C051	Mango común, crudo	200	100	79	0,6	0	17,1	0,5	15	4	0,1	140
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.505	58,8	46,1	231,8	10,1	670,8	1.459,1	11,2	765,2
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												
									APORTE NUTRICIONAL								
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
5	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
5	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,0025	7,051175	0,105018	0,015003	1,425238	0,06001	4,050675	5,250875	0,030005	197,733
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	11,76	9,996	2,9988	0,079968	0,019992	0,579768	0,079968	1,9992	0,09996	0,019992	177,429
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B014	Apio, crudo	6	3	0,78	0,021	0,006	0,138	0,012	1,26	2,4	0,006	0,66
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B044	Espinaca, cruda	5	3	1,02	0,087	0,006	0,114	0,072	3,69	1,98	0,015	15,99
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
5	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
5	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
5	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	737	tomillo	0,5	0,45	0,972	0,0189	0,0054	0,21195	0,02385	0,8415	0	0	0,675
5	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	737	Laurel	0,5	0,45	0,972	0,0189	0,0054	0,21195	0,02385	0,8415	0	0	0,675
5	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA ASADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	55	49,5	15,345	0,396	0,198	2,2275	0,1485	11,88	0	0,099	37,125
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	13	13	3,25	0,117	0,013	0,559	0,091	1,56	0,91	0,013	5,33
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	11	4,4	1,628	0,0528	0,0044	0,2992	0,022	2,508	0,66	0,0088	8,8
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,0247	0,76	0,361	0,019	0
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B019	Arveja verde, cruda	30	12	11,88	0,708	0,036	1,86	0,18	4,32	0,6	0,144	6,12
5	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	CALABAZA GUISADA CON ARVEJA VERDE FRESCA	620	Crema de leche	5	5	15,9	0,25	1,625	0,065	0,01	3,4	2,3	0,01	17,65
5	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	105	71,4	118,524	0,8568	0,1428	28,0602	0,2856	5,712	18,564	0,0714	74,97
5	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	PATACÓN	D012	Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
5	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	PATACÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0

5	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
5	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
5	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
5	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
5	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
5	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
5	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	C051	Mango común, crudo	40	20	15,8	0,12	0	3,42	0,1	3	0,8	0,02	28
5	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA CON CANELA	C067	Papayuela, cruda	50	22,5	6,075	0,1575	0,0225	1,1475	0,0675	2,25	0	0	5,4
5	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
5	1	DESAYUNO	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA CON CANELA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
5	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
5	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
5	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	130	130	44,2	4,29	0,13	6,37	0	165,1	55,9	0,52	1,3
5	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
5	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
5	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
5	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
5	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
5	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	TOSTADA	A087	Tostadas o calados, horneados	60	60	238,8	6	4,08	43,38	2,16	24	240	0,54	0
5	1	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.585	66,7	49,6	211,4	10,2	655,2	1.380,0	6,9	977,7
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			114%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
6	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE LIMONARIA Y PERA	733	Limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE LIMONARIA Y PERA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
6	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE LIMONARIA Y PERA	C071	Pera, cruda	55	46,75	29,4525	0,14025	0,0935	6,03075	0,563142	11,26284	1,407855	0,140786	0
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	A014	Cebada, perlada, cruda	12	12	46,2	1,5	0,216	8,652	0,324	4,32	0,84	0,252	0
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473

6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
6	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	3,6	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	0,057	4,56	0,76	0,038	0,19
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	1525	Cominos, semilla	12,5	12,5	56,125	2,225	2,7875	5,525	8,3	116,375	21	0,6	15,875
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	B009	Ajo, crudo	1,11	1,0545	1,51848	0,049562	0,003164	0,308969	0,013709	0,4218	0,200355	0,010545	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	739	Mostaza	5	5	5,05	0,18	0,165	0,705	0	0	0	0	0
6	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE ENCEBOLLADA	924	Salsa de tomate	5	5	5,8	0,145	0,125	1,015	0	0	0	0	0
6	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA,	244	Tomate, pulpa	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	0,45	136,8	0	0	33
6	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA,	179	Lechuga común	36,36	19,998	1,59984	0,159984	0,019998	0,239976	0,179982	8,79912	1,19988	0,059994	1,9998
6	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA,	60	Maíz común, desgranado	20	20	72,6	1,74	0,88	14,46	0	0	0	0	0
6	1	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA,	320	Limón, pulpa	2	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0
6	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁT	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	75	75	64,5	1,65	0,075	14,175	0,75	0,75	13,5	0	0
6	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁT	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
6	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁT	PAPA CRIOLLA DORADA	129	Ajo	2	1,9	2,565	0,0893	0,0019	0,5472	0,0247	0,76	0	0	0,038
6	1	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁT	PAPA CRIOLLA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
6	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	11,76	11,76	43,6296	1,5288	0,1764	8,78472	0,45864	2,94	0,7056	0,15288	0
6	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
6	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
6	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
6	1	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	35	29,05	24,1115	0,49385	0	4,5899	0,55195	11,9105	0,8715	0,1743	0,581
6	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
6	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
6	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
6	1	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
6	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LIMON	320	Limón, pulpa	10	5	2,05	0,015	0,015	0,465	0	0	0	0	0
6	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CALDO DE PAJARILLA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27	26,19	0,54	0,054	5,643	0,216	2,16	2,7	0,081	0
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17	17	17,34	3,128	0,544	0	7,565	1,7	14,45	0,357	0
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922

6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	30	30	25,8	0,66	0,03	5,67	0,3	0,3	5,4	0	0
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAJARILLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
6	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	50	50	182,5	4,55	1,85	36,95	1,35	9	0	0	0
6	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5	5	36,65	0,03	4,05	0,02	0,01	0,1	0	0	0
6	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
6	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	AREPA DE MAIZ CON QUESO	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	25	25	71,5	5,85	4,675	1,475	0,125	101,25	118,75	0,725	24
6	1	DESAYUNO	FRUTA	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	220	110	22	0,77	0	4,73	0,44	12,1	7,7	0,11	74,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.517	55,4	39,2	230,7	28,2	539,1	1.088,8	8,1	329,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	SUPERA UL	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
7	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
7	1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	0,12	1,35	0,3	0,18	0
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	F096	Res, callo o menudo, cocido, sin sal	10	10	10,2	1,5	0,41	0,11	0,06	8,1	6,8	0,17	0
7	1	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MONDONGO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55	49,5	48,015	0,99	0,099	10,3455	0,396	3,96	4,95	0,1485	0
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	F090	Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal	149,12	84,9984	176,79667	19,46463	10,96479	0	1,104979	9,349824	62,04883	2,039962	30,59942
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	20	20	5	0,18	0,02	0,86	0,14	2,4	1,4	0,02	8,2
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	24	9,6	3,552	0,1152	0,0096	0,6528	0,048	5,472	1,44	0,0192	19,2
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B080	Pimentón rojo, crudo	10	8,5	2,975	0,085	0,0255	0,5355	0,034	0,595	0,17	0,017	15,64
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B009	Ajo, crudo	3	2,85	4,104	0,13395	0,00855	0,83505	0,03705	1,14	0,5415	0,0285	0
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
7	1	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE POLLO Y PAPA	1525	Cominos, semilla	0,5	0,5	2,245	0,089	0,1115	0,221	0,332	4,655	0,84	0,024	0,635

7	1	CENA	. TUBÉRCULO O PLÁ	SUDADO DE POLLO Y PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,3	74,97	72,7209	1,4994	0,14994	15,66873	0,59976	5,9976	7,497	0,22491	0
7	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA PICO DE GALLO	B103	Tomate, crudo	50	40	9,2	0,36	0,04	1,64	0,2	3,6	2,4	0,04	24,8
7	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA PICO DE GALLO	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	19,9975	7,999	0,279965	0,019998	1,539808	0,059993	4,7994	0,7999	0,039995	0,199975
7	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA PICO DE GALLO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
7	1	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA PICO DE GALLO	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
7	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
7	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
7	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
7	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
7	1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
7	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANILLA Y MORA	733	Hierbabuena, hojas	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANILLA Y MORA	C061	Mora de castilla, cruda	31	27,9	20,646	0,279	0,0279	4,0734	0,4743	11,718	0,279	0,1395	0
7	1	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANILLA Y MORA	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
7	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
7	1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y	C056	Maracuyá, cruda	165	52,8	31,68	0,792	0,264	6,5472	0,8976	4,752	3,168	0,0528	91,344
7	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CANELA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
7	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CANELA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	0,675	8,1	0,45	0,6	0
7	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CANELA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
7	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
7	1	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
7	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
7	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
7	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
7	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
7	1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
7	1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	50	50	144	5,2	3,5	22,9	1	107	0	0	1
7	1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	119	101,15	63,7245	0,30345	0,2023	15,1725	0,30345	16,184	0	0	0
7	1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
7	1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	320	Limón, pulpa	5	2,5	1,025	0,0075	0,0075	0,2325	0	0	0	0	0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.451	61,4	39,9	206,9	12,1	614,9	978,4	7,5	559,4
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
8	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	C067	Papayuela, cruda	50	22,5	6,075	0,1575	0,0225	1,1475	0,0675	2,25	0	0	5,4

8	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
8	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	F079	Pollo, hígado, crudo	8,5	8,5	9,265	1,462	0,3315	0,102	0,731	0,935	6,715	0,2635	281,605
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	F076	Pollo, corazón, crudo	8,5	8,5	12,835	1,326	0,7905	0,1105	0,51	1,02	6,29	0,561	0,765
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS Y MENUDENCIAS	91	Pasta alimenticia	10	10	35,4	1,17	0,04	7,59	0,1	2,1	0	0	0
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,001	2,10035	0,06001	0,018003	0,378063	0,024004	0,42007	0,12002	0,012002	11,04184
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
8	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22,5	18	9,54	0,252	0,018	1,854	0,144	2,88	12,78	0,072	0,36
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,59	26,0015	12,220705	0,182011	0,026002	2,470143	0,104006	7,020405	9,100525	0,052003	342,6998
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	B103	Tomate, crudo	15	12	2,76	0,108	0,012	0,492	0,06	1,08	0,72	0,012	7,44
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	B027	Cebolla cabezona, cruda	12,63	11,9985	4,7994	0,167979	0,011999	0,923885	0,035996	2,87964	0,47994	0,023997	0,119985
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
8	2	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA ROJA CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	10	10	40	0,09	3,34	2,39	0,02	1,4	71,1	0,02	8,4
8	2	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	DEDITOS DE YUCA	249	Yuca, cruda	75	60	91,8	0,54	0,06	22,26	0,42	4,2	18	0	0,6
8	2	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	DEDITOS DE YUCA	114	Tostada	6	6	24,06	0,288	0,408	4,806	0,096	2,4	8,7	0	0
8	2	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	DEDITOS DE YUCA	675	Huevo de gallina	27,7	24,93	37,395	3,14118	2,69244	0,17451	0,42381	13,2129	29,916	0,34902	44,1261
8	2	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	DEDITOS DE YUCA	374	Aceite, de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
8	2	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	DEDITOS DE YUCA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
8	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
8	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	25,92	0,816	2,088	0,728	0,508	39	0,44	0,272	0,08
8	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
8	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
8	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0

8	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
8	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	60	57	19,95	0,456	0,285	3,933	0,798	11,97	2,28	0,114	2,28
8	2	BEBIDA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FRESA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
8	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
8	2	DESAYUNO	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	10	10	45,6	1,35	1,6	6,44	0	0	1	0	0
8	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
8	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	G007		210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
8	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA	621	Cuajada	40	40	91,2	6,08	6,88	1,2	0,6	196	0	0	76,8
8	2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	ALMOJABANA	A002	Almojabána, bogotana, horneada	50	50	142,5	6,5	6,15	15,3	1,1	160	0	0	0
8	2	DESAYUNO	FRUTA	FRESA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.508	62,0	54,2	189,3	10,9	846,0	1.096,3	5,3	988,6
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

									APORTE NUTRICIONAL								
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
9	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
9	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	T007	Frijol cabecita negra, crudo	60	60	48,3	2,43	0,18	8,07	0,3	13,8	0	0,3	0,63
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0,108	0,012	0,516	0,084	1,44	0,84	0,012	4,92
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
9	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA O CREMA DE FRIJOL NEGRO	159	Cilantro, hojas	1,11	0,999	0,51948	0,041958	0,003996	0,07992	0,073926	2,5974	0	0	3,8961
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	100	100	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11	60	4,6	3
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	374	Aceite, de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
9	2	ALMUERZO	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES MOLIDA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	213	Pepino, crudo	77,78	70,002	13,30038	0,490014	0,420012	1,820052	1,190034	4,90014	2,80008	0	2,10006
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	0,025	1,75	0	0	0
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15	15	2,85	0,135	0,015	0,555	0,105	1,8	1,05	0,06	0
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855

9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	374	Aceite, de soya	0,35	0,35	3,15	0	0,35	0	0	0	0	0	0
9	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	675	Huevo de gallina	17,7	15,93	23,895	2,00718	1,72044	0,11151	0,27081	8,4429	19,116	0,22302	28,1961
9	2	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	PEPINO GUISADO CON HUEVO	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2,5	2,5	18,325	0,015	2,025	0,01	0,005	0,05	0	0	0
9	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	104,17	62,502	94,37802	0,687522	0,125004	22,68823	0	0	20,62566	0	0
9	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
9	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
9	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11,76	9,996	3,19872	0,189924	0,029988	0,539784	0,389844	23,69052	0	0	77,9688
9	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
9	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,5	0,42	0,018	0,0015	0,0825	0,0075	0,525	0	0	0
9	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
9	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBAS Y TOMATE DE ARBOL)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBAS Y TOMATE DE ARBOL)	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	88,33	52,998	30,20886	0,900966	0,052998	6,571752	0	0	0	0	305,7985
9	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBAS Y TOMATE DE ARBOL)	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
9	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (HIERBABUENA,LIMONARIA Y MANZANILLA)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (HIERBABUENA,LIMONARIA Y MANZANILLA)	733	Limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (HIERBABUENA,LIMONARIA Y MANZANILLA)	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (HIERBABUENA,LIMONARIA Y MANZANILLA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
9	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	210	210	113,4	6,93	5,46	9,24	0	0	0	0	0
9	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
9	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
9	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	88,89	71,112	1,7778	0,17778	15,64464	0,71112	7,1112	8,889	0,44445	0
9	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75	60	99	12,42	5,52	0	0,42	6,6	37,8	0,48	0
9	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0
9	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	159	Cilantro, hojas	1,67	1,503	0,78156	0,063126	0,006012	0,12024	0,111222	3,9078	0	0	5,8617
9	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
9	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
9	2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220,2	6,24	12,48	20,1	1,2	54	450	0,6	19,2
9	2	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,002	88,00176	1,50003	0,100002	20,1004	0,900018	8,00016	3,00006	0,200004	22,00044
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.493	61,9	50,2	195,3	10,0	203,2	979,6	8,2	764,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

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

10	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PERA CON LIMONARIA	C071	Pera, cruda	32,94	27,999	17,63937	0,083997	0,055998	3,611871	0,111996	2,23992	0,27999	0,027999	0
10	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PERA CON LIMONARIA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
10	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PERA CON LIMONARIA	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	A018	Cuchuco de trigo, crudo	12	12	42,96	1,536	0,144	8,88	0,516	6	0	0	0
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
10	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	121	23,76	2,75	0,33	0,9	10	53	1,9	0
10	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	675	Huevo de gallina	17,7	15,93	23,895	2,00718	1,72044	0,11151	0,27081	8,4429	19,116	0,22302	28,1961
10	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	47	Harina de trigo	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	0,17	2,2	19	0,29	0
10	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	374	Aceite, de soya	9	9	81	0	9	0	0	0	0	0	0
10	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	MILANESA DE CERDO	L015	Sal	0,25	0,25	0	0	0	0	0,00075	0,06	96,9525	0,00025	0
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B006	Ahuyama, cruda	58,82	49,997	14,9991	0,399976	0,099994	2,899826	0,399976	9,9994	0,49997	0,099994	887,4468
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	7	7	2,38	0,231	0,007	0,343	0	8,89	3,01	0,028	0,07
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	D018	Margarina, con sal	2	2	14,64	0,012	1,622	0	0	0,28	17,54	0	16,38
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
10	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
10	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
10	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B079	Perejil, crudo	3,33	2,997	1,64835	0,086913	0,02997	0,206793	0,197802	4,13586	1,67832	0,032967	12,61737
10	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
10	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
10	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
10	2	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
10	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE GUAYABA CON CANELA Y	C031	Guayaba, madura, cruda	56	42	29,82	0,378	0,126	5,628	0,126	5,46	1,26	0,126	13,02
10	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE GUAYABA CON CANELA Y	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
10	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE GUAYABA CON CANELA Y	733	limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE GUAYABA CON CANELA Y	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
10	2	CENA	BEBIDA	TINTO	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
10	2	CENA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0

10	2	CENA	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
10	2	CENA	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	Fécula de maíz, precocido, secado	20	20	72	1,4	0,02	16,52	0	0	0	0	0
10	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
10	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
10	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
10	2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	134	4,45	1,7	24,4	1,5	27	270,5	0,45	0
10	2	DESAYUNO	FRUTA	MELÓN PICADO	C060	Melón, crudo	200	100	25	0,7	0	5	0,4	11	7	0,1	68
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.462	65,4	34,3	216,6	11,0	514,4	1.113,9	7,5	1.428,4
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
11	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
11	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15	15	61,65	2,535	1,125	9,615	0,675	8,1	0,45	0,6	0
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	1,998	1,03896	0,083916	0,007992	0,15984	0,147852	5,1948	0	0	7,7922
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	1525	Cominos, semilla	0,1	0,1	0,449	0,0178	0,0223	0,0442	0,0664	0,931	0,168	0,0048	0,127
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	137,5	110	181,5	22,77	10,12	0	0,77	12,1	69,3	0,88	0
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,3	0,27	0,5832	0,01134	0,00324	0,12717	0,01431	0,5049	0	0	0,405
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	737	Laurel	0,33	0,297	0,64152	0,012474	0,003564	0,139887	0,015741	0,55539	0	0	0,4455
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	15	15	8,1	1,425	0,09	0,405	4,11	0,9	1,2	0,135	0
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	3	3	10,44	0,372	0,021	2,187	0,051	0,66	5,7	0,087	0
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	1,5	1,5	13,5	0	1,5	0	0	0	0	0	0
11	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,0012	0,096	155,124	0,0004	0
11	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO,FRESA, MIEL Y LIMÓN	170	Espinaca, cruda	16,66	9,996	1,9992	0,289884	0,019992	0,159936	0,239904	12,29508	6,59736	0,09996	53,27868

11	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO,FRESA, MIEL Y LIMÓN	329	Mango, maduro, pulpa	30	15	9,9	0,09	0,015	2,385	0,075	2,25	0,6	0,015	21
11	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO,FRESA, MIEL Y LIMÓN	302	Fresa, maduro, fruto entero	36,84	34,998	12,2493	0,279984	0,17499	2,414862	0,489972	7,34958	1,39992	0,069996	1,39992
11	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO,FRESA, MIEL Y LIMÓN	718	Miel de abejas	5	5	15,6	0,03	0,01	3,855	0,455	0,35	0,45	0,06	0
11	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO,FRESA, MIEL Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
11	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,65	0,075	15,825	0,75	8,25	13,5	0	1,5
11	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
11	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
11	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
11	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	11,76	11,76	43,6296	1,5288	0,1764	8,78472	0,45864	2,94	0,7056	0,15288	0
11	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
11	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
11	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
11	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
11	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE CON UVAS	C086	Uva Isabella, cruda	38	34,2	17,442	0,1368	0	4,1382	0,1368	2,736	3,078	0,0342	2,394
11	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE CON UVAS	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
11	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE CON UVAS	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO)	321	Lulo, maduro, pulpa	46,67	28,002	10,36074	0,252018	0,028002	2,296164	0,168012	2,8002	0,28002	0	10,36074
11	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO)	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
11	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO)	733	mazanilla	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
11	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
11	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,001	77,60097	1,60002	0,160002	16,72021	0,640008	6,40008	8,0001	0,240003	0
11	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,08	3,42	0	1,62	3,6	30,6	2,16	0
11	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
11	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	1,67	1,503	0,78156	0,063126	0,006012	0,12024	0,111222	3,9078	0	0	5,8617
11	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
11	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
11	2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADAS CON SABOR A MANTEQUILLA	114	Tostada	60	60	240,6	2,88	4,08	48,06	0,96	24	87	0	0
11	2	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,002	40,0008	0,50001	0,100002	8,200164	0,300006	24,00048	5,0001	0,100002	235,0047
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.538	64,0	32,5	242,8	16,1	470,8	1.060,4	7,3	530,4
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			111%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												
								APORTE NUTRICIONAL									

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
12	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
12	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	C072	Piña, cruda	50,91	28,0005	15,68028	0,168003	0,028001	3,472062	0,140003	4,48008	0,840015	0,056001	2,24004
12	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
12	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62,5	50	46,5	0,95	0,05	10,55	0,55	2	0	0	1
12	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	46	29,9	47,242	0,3588	0,0598	11,3022	0,1495	2,392	7,774	0	31,694
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	42,5	34	52,02	0,306	0,034	12,614	0,238	2,38	10,2	0	0,34
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	25	25	90,75	2,175	1,1	18,075	0	0	0	0	0
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	542	Carne de res, magra	3	3	7,47	0,516	0,6	0	0,081	0,18	0	0	0
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	153	Cebolla junca, tallos	7,5	3	0,84	0,036	0,003	0,165	0,015	1,05	0	0	0
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	159	Cilantro, hojas	0,78	0,702	0,36504	0,029484	0,002808	0,05616	0,051948	1,8252	0	0	2,7378
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	374	Aceite, de soya	2,5	2,5	22,5	0	2,5	0	0	0	0	0	0
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
12	2	CENA	SOPA O CREMA	SANCOCHO	1525	Cominos, semilla	0,5	0,5	2,245	0,089	0,1115	0,221	0,332	4,655	0,84	0,024	0,635
12	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO FRITO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
12	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO FRITO	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0
12	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO FRITO	374	Aceite, de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
12	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO FRITO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
12	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
12	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	139	Arveja verde, cruda	25	10	12	0,82	0,03	2,11	0,24	3,6	0	0	2,2
12	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
12	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,5	0,42	0,018	0,0015	0,0825	0,0075	0,525	0	0	0
12	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
12	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
12	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	77,92	46,752	67,7904	0,748032	6,218016	2,150592	0,187008	4,6752	0	0	1,40256
12	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	339	Mora de castilla, pulpa	31,11	27,999	17,63937	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0	0	0
12	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
12	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
12	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
12	2	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	210	210	113,4	6,93	5,46	9,24	0	0	0	0	0
12	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	20	20	68,6	2,52	1,14	12,08	0,74	17,2	1,8	0,4	0
12	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
12	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
12	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
12	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	0,2	162	190	1,16	38,4

12	2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30	30	91,8	2,16	0,57	19,53	1,8	12	0,3	0	0
12	2	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	Patilla, maduro, pulpa	250	100	2	0,4	0	0,2	0,3	4	0	0	30
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.433	57,4	39,8	210,9	10,2	321,9	803,1	3,4	111,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	APORTE BAJO
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
13	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
13	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50	50	40	1,1	0,05	8,45	0,4	6	3	0,15	0
13	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COCIDO BOYACENSE	F019	Cerdo, lomo, crudo	50	50	55	10,8	1,25	0,15	0,45	5	26,5	0,95	0
13	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	COCIDO BOYACENSE	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,85	0	1,35	3	25,5	1,8	0
13	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	COCIDO BOYACENSE	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20	20	19,2	0,44	0,02	4,22	0,2	2,2	3,6	0	0,4
13	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	COCIDO BOYACENSE	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15	15	3,75	0,135	0,015	0,645	0,105	1,8	1,05	0,015	6,15
13	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	COCIDO BOYACENSE	157	Chugua, pulpa con cáscara	12	11,4	5,586	0,1596	0,057	1,1058	0,0456	1,71	0	0	0
13	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	COCIDO BOYACENSE	P063	Majua o cubio, con cáscara, cruda	12,63	11,9985	16,197975	0,695913	0,287964	2,711661	0,119985	1,43982	2,3997	0,047994	0
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B019	Arveja verde, cruda	30	12	11,88	0,708	0,036	1,86	0,18	4,32	0,6	0,144	6,12
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	A053	Maíz tierno, crudo	12	12	18,24	0,408	0,144	3,66	0,096	0,6	0,36	0,048	3,36
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B050	Haba verde, cruda	20	12	17,28	1,188	0,072	2,7	0,24	3,96	3,12	0,072	2,28
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	D012	Aceite de soya	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	737	tomillo	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	737	Laurel	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	737	pimienta	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
13	2	CENA	SOPA O CREMA	COCIDO BOYACENSE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
13	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	83,33	74,997	72,74709	1,49994	0,149994	15,67437	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
13	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
13	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
13	2	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
13	2	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
13	2	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
13	2	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
13	2	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
13	2	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
13	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	27,999	20,71926	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0,27999	0,139995	0

13	2	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
13	2	BEBIDA	BEBIDA	TÉ CON LIMÓN	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0
13	2	BEBIDA	BEBIDA	TÉ CON LIMÓN	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
13	2	BEBIDA	BEBIDA	TÉ CON LIMÓN	C044	Limón, crudo	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,025	0,95	0,2	0,005	0,05
13	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	9	9	41,94	0,333	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
13	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
13	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	TAMAL	S030	Tamal de maíz, cocido	500	250	452,5	9,5	18	59,5	3	120	1385	3	60
13	2	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA DE PETO PEQUEÑA	6	Arepa de maíz blanco, sin sal	25	25	39	0,85	0,125	8,625	0,125	4,75	30,25	0,05	0
13	2	DESAYUNO	FRESA PICADA	FRESA PICADA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.417	50,5	39,5	206,9	10,2	492,4	1.944,2	8,8	107,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
14	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE ILIMONARIA Y MARACUYA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
14	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE ILIMONARIA Y MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	87,5	28	16,8	0,42	0,14	3,472	0,476	2,52	1,68	0,028	48,44
14	2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE ILIMONARIA Y MARACUYA	733	limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	36	1,25	0,17	7,23	0,43	1,5	0,2	0,1	0
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	159	Cilantro, hojas	2,22	1,998	1,03896	0,083916	0,007992	0,15984	0,147852	5,1948	0	0	7,7922
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	CENA	SOPA O CREMA	SOPA CARMELITA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	CENA	SOPA O CREMA	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	F075	Pollo, contramuslo sin piel, crudo	149,12	135,6992	188,62189	25,64715	9,498944	0	1,085594	9,498944	122,1293	2,171187	9,498944
14	2	CENA	SOPA O CREMA	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	374	Aceite, de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO A LA PIMIENTA	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN	179	Lechuga común	31,25	17,1875	1,375	0,1375	0,017188	0,20625	0,154688	7,5625	1,03125	0,051563	1,71875

14	2	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN	150	Cebolla cabezona	45,45	40,905	13,49865	0,57267	0,040905	2,658825	0,286335	26,1792	0	0	0
14	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN	320	Limón, pulpa	10,53	5,265	2,15865	0,015795	0,015795	0,489645	0	0	0	0	0
14	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
14	2	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA, LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	CENA	**TUBÉRCULO O PLÁ**	PURE DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
14	2	CENA	**TUBÉRCULO O PLÁ**	PURE DE PAPA	G001	Crema de leche	12	12	39,6	0,252	4,2	0,204	0	8,16	5,52	0,024	42,36
14	2	CENA	**TUBÉRCULO O PLÁ**	PURE DE PAPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
14	2	CENA	**TUBÉRCULO O PLÁ**	PURE DE PAPA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	50	50	17	1,65	0,05	2,45	0	63,5	21,5	0,2	0,5
14	2	CENA	**TUBÉRCULO O PLÁ**	PURE DE PAPA	1525	Cominos, semilla	0,2	0,2	0,898	0,0356	0,0446	0,0884	0,1328	1,862	0,336	0,0096	0,254
14	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
14	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
14	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	25	15	3	0,435	0,03	0,24	0,36	18,45	9,9	0,15	79,95
14	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0
14	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,0012	0,096	155,124	0,0004	0
14	2	CENA	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
14	2	CENA	BEBDIA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANA , FRESA Y CANELA	C054	Manzana común cruda	32,94	27,999	20,15928	0,083997	0,055998	4,619835	0,083997	4,47984	0,55998	0	0,83997
14	2	CENA	BEBDIA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANA , FRESA Y CANELA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
14	2	CENA	FRESA PICADA	AROMATICA DE MANZANA , FRESA Y CANELA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
14	2	CENA	BEBDIA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANA CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
14	2	CENA	BEBDIA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANA CON CANELA	653	limonaria	1	1	3,58	0,116	0,01	0,756	0	0	0	0	0
14	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
14	2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
14	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	LECHE CALIENTE CON MIEL	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	210	210	113,4	6,72	6,72	6,72	0,63	252	109,2	0	199,5
14	2	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	LECHE CALIENTE CON MIEL	718	Miel de abejas	10	10	31,2	0,06	0,02	7,71	0,91	0,7	0,9	0,12	0
14	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
14	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
14	2	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
14	2	DESAYUNO	CEREAL	ENVUELTO DE MAIZ	S012	Envuelto de maíz mute, precocido	100	100	163	3,2	4,8	25,5	0,4	6	132	0,4	5
14	2	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.552	65,3	55,3	189,6	12,8	568,6	1.424,4	7,2	804,4
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			112%	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												
									APORTE NUTRICIONAL								

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
15	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
15	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	219	Plátano colí, crudo	60	36	45,36	0,612	0,036	10,62	0,108	1,44	0	0	5,76
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	542	Carne de res, magra	3	3	7,47	0,516	0,6	0	0,081	0,18	0	0	0
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50	50	40	1	0,1	8,8	0,4	4	5	0,25	0
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	139	Arveja verde, cruda	12	4,8	5,76	0,3936	0,0144	1,0128	0,1152	1,728	0	0	1,056
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	175	Habichuela, cruda	10	9	2,79	0,189	0	0,504	0,09	5,4	0	0	1,53
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	251	Zanahoria, cruda	10	8,5	3,145	0,0595	0,0085	0,714	0,034	2,295	2,975	0,034	59,5
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	153	Cebolla junca, tallos	7,5	3	0,84	0,036	0,003	0,165	0,015	1,05	0	0	0
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	159	Cilantro, hojas	2,22	1,998	1,03896	0,083916	0,007992	0,15984	0,147852	5,1948	0	0	7,7922
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
15	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE COLICERO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	540	Carne de res, gorda	110	110	293	16	15,4	0	2,6	8	0	0	0
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10	10	1,9	0,09	0,01	0,37	0,07	1,2	0,7	0,04	0
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	0,025	1,75	0	0	0
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	737	tomillo	1	0,9	1,944	0,0378	0,0108	0,4239	0,0477	1,683	0	0	1,35
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
15	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	58,44	35,064	50,8428	0,561024	4,663512	1,612944	0,140256	3,5064	0	0	1,05192
15	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	244	Tomate, pulpa	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	0,3	91,2	0	0	22
15	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	150	Cebolla cabezona	10,53	9,477	3,12741	0,132678	0,009477	0,616005	0,066339	6,06528	0	0	0
15	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	320	Limón, pulpa	4	2	0,82	0,006	0,006	0,186	0	0	0	0	0
15	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	159	Cilantro, hojas	1,67	1,503	0,78156	0,063126	0,006012	0,12024	0,111222	3,9078	0	0	5,8617
15	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	GUACAMOLE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	3	CENA	TUBÉRCULO O PLÁ	PAPA SALADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,539978	5,399784	6,74973	0,202492	0
15	3	CENA	TUBÉRCULO O PLÁ	PAPA SALADA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
15	3	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
15	3	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	6,25	2,5	0,7	0,03	0,0025	0,1375	0,0125	0,875	0	0	0
15	3	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
15	3	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
15	3	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO Y HIERBABUENA)	321	Lulo, maduro, pulpa	46,67	28,002	10,36074	0,252018	0,028002	2,296164	0,168012	2,8002	0,28002	0	10,36074
15	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO Y HIERBABUENA)	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
15	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO Y HIERBABUENA)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	3	BEBIDA	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMÓN Y JENGIBRE	L010	Jengibre, crudo	1	0,93	3,6363	0,0837	0,03906	0,67239	0,18414	1,0137	0,2511	0,03348	0,1674

15	3	BEBIDA	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMÓN Y JENGIBRE	320	Limón, pulpa	70	35	14,35	0,105	0,105	3,255	0	0	0	0	0
15	3	BEBIDA	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMÓN Y JENGIBRE	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
15	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	210	210	113,4	6,93	5,46	9,24	0	0	0	0	0
15	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
15	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
15	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	88,89	71,112	1,7778	0,17778	15,64464	0,71112	7,1112	8,889	0,44445	0
15	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	60	60	149,4	10,32	12	0	1,62	3,6	0	0	0
15	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0
15	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	1,67	1,503	0,78156	0,063126	0,006012	0,12024	0,111222	3,9078	0	0	5,8617
15	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
15	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON CARNE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
15	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	Pan	60	60	208,2	5,4	1,32	43,74	2,52	37,2	0	0	0
15	3	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	Patilla, maduro, pulpa	250	100	2	0,4	0	0,2	0,3	4	0	0	30
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.586	52,4	48,3	209,2	13,1	293,1	815,3	2,2	154,7
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			114%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	APORTE BAJO
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
16	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA Y MANZANILLA	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
16	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA Y MANZANILLA	348	Piña, maduro, pulpa	50,91	28,0005	13,44024	0,168003	0,028001	3,136056	0,140003	4,48008	0,840015	0,056001	2,24004
16	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA Y MANZANILLA	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	30	12	14,4	0,984	0,036	2,532	0,288	4,32	0	0	2,64
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	9,996	3,69852	0,069972	0,009996	0,839664	0,039984	2,69892	3,4986	0,039984	69,972
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,5	62,5	50	1,25	0,125	11	0,5	5	6,25	0,3125	0
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	13,33	11,997	3,71907	0,251937	0	0,671832	0,11997	7,1982	0	0	2,03949
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,5	3	0,84	0,036	0,003	0,165	0,015	1,05	0	0	0
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	542	Carne de res, magra	3	3	7,47	0,516	0,6	0	0,081	0,18	0	0	0
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6	3	0,45	0,021	0,003	0,084	0,012	1,26	4,68	0,006	0
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	5	3	0,6	0,087	0,006	0,048	0,072	3,69	1,98	0,03	15,99
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	18,46	11,999	4,7996	0,107991	0,047996	0,983918	0,035997	3,11974	0	0	40,7966
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	I015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
16	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	0,78	0,702	0,36504	0,029484	0,002808	0,05616	0,051948	1,8252	0	0	2,7378
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	374	Aceite, de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0

16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	47	Harina de trigo	5	5	17,4	0,62	0,035	3,645	0,085	1,1	9,5	0,145	0
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	675	Huevo de gallina	1,11	0,999	1,4985	0,125874	0,107892	0,006993	0,016983	0,52947	1,1988	0,013986	1,76823
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	159	Cilantro, hojas	3,33	2,997	1,55844	0,125874	0,011988	0,23976	0,221778	7,7922	0	0	11,6883
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	129	Ajo	1,67	1,5865	2,141775	0,074566	0,001587	0,456912	0,020625	0,6346	0	0	0,03173
16	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO APANADO	744	Té, hojas	0,3	0,03	0,099	0,0024	0,0012	0,01962	0,00357	0,12	0	0	0
16	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	244	Tomate, pulpa	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	0,375	114	0	0	27,5
16	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	179	Lechuga común	45,45	24,9975	1,9998	0,19998	0,024998	0,29997	0,224978	10,9989	1,49985	0,074993	2,49975
16	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	150	Cebolla cabezona	10,53	9,477	3,12741	0,132678	0,009477	0,616005	0,066339	6,06528	0	0	0
16	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA Y CEBOLLA	320	Limón, pulpa	2	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0
16	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
16	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	297	Coco, maduro, pulpa	22,22	9,999	38,39616	0,359964	3,549645	1,259874	0,129987	0,69993	0	0	0
16	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	688	Azúcar, blanco	2	2	8	0	0	2	0,004	0	0	0	0
16	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
16	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON COCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	TAJADA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
16	3	CENA	, TUBÉRCULO O PLÁ	TAJADA DE PLÁTANO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
16	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	29,47	27,9965	9,798775	0,223972	0,139983	1,931759	0,391951	5,879265	1,11986	0,055993	1,11986
16	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRESA	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
16	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	Panela	14	14	51,94	0,084	0,014	12,866	0,686	26,74	4,2	0,196	0,28
16	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
16	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	210	210	113,4	6,93	5,46	9,24	0	0	0	0	0
16	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
16	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
16	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	120	108	162	13,608	11,664	0,756	1,836	57,24	129,6	1,512	191,16
16	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
16	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
16	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	84	Pan integral	72	72	150,48	5,328	1,44	29,088	3,24	36	322,56	1,08	0
16	3	DESAYUNO	FRUTA	MELÓN PICADO	338	Melón, maduro, pulpa	200	100	20	0,7	0	4,3	0,4	11	7	0,1	68
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.399	63,2	42,7	189,6	12,0	387,4	998,6	5,1	481,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												
									APORTE NUTRICIONAL								

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
17	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
17	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	15	15	52,95	1,005	0,06	12,015	0,12	1,35	0,3	0,18	0
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	F096	Res, callo o menudo, cocido, sin sal	10	10	10,2	1,5	0,41	0,11	0,06	8,1	6,8	0,17	0
17	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARROZ CON MENUDO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55	49,5	48,015	0,99	0,099	10,3455	0,396	3,96	4,95	0,1485	0
17	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	116,25	192,975	24,06375	10,695	0,11625	0,81375	12,7875	73,2375	0,93	27,9
17	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	L017	Salsa de tomate	13	13	14,17	0,169	0,039	3,25	0,065	2,21	111,8	0,013	9,1
17	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	L018	Vinagre	10	10	2,4	0	0	0,6	0,05	0,7	0,5	0	0
17	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	9,96	0,018	0	2,472	0,018	0,21	0,27	0,006	0
17	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL	244	Tomate, pulpa	71	56,8	10,224	0,5112	0,0568	1,8744	0,852	259,008	0	0	62,48
17	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
17	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL	214	Perejil	6,67	6,003	2,88144	0,174087	0,06003	0,414207	0,036018	0,66033	0	0	19,2096
17	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL	L015	Sal	0,1	0,1	0	0	0	0	0,0003	0,024	38,781	0,0001	0
17	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL	320	Limón, pulpa	2	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0
17	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72	1,65	0,075	15,825	0,75	8,25	13,5	0	1,5
17	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	D012	Aceite de soya	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0
17	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
17	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
17	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B035	Cilantro, crudo	3,33	2,997	1,31868	0,068931	0,017982	0,176823	0,053946	2,45754	1,37862	0,014985	11,6883
17	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
17	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
17	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
17	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FEIJOA - HIERBABUENA	C024	Feijoa, crudo	35	29,05	24,1115	0,49385	0	4,5899	0,55195	11,9105	0,8715	0,1743	0,581
17	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FEIJOA - HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FEIJOA - HIERBABUENA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
17	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMÁTICA DE HIERBABUENA Y	327	Mandarina, zumo	35,71	24,997	12,4985	0,224973	0,024997	2,849658	0,074991	8,74895	0,49994	0,049994	3,99952
17	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMÁTICA DE HIERBABUENA Y MANDARINA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

17	3	DESAYUNO	BEBIDA	AROMÁTICA DE HIERBABUENA Y	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
17	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	TÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
17	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	TÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,76	0	0	7,944	0,008	0	0	0	0
17	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0
17	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45	45	171	4,095	1,665	33,255	1,215	1,8	0,45	0,585	0
17	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	D018	Margarina, con sal	2,5	2,5	18,3	0,015	2,0275	0	0	0,35	21,925	0	20,475
17	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	D012	Aceite de soya	2,1	2,1	18,9	0	2,1	0	0	0	0	0	0
17	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	K003	Azúcar blanco, granulado	0,6	0,6	2,382	0	0	0,5958	0,0006	0	0	0	0
17	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
17	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO DOBLE CREMA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	0,2	162	190	1,16	38,4
17	3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	C054	Manzana común cruda	117,65	100,0025	72,0018	0,300008	0,200005	16,50041	0,300008	16,0004	2,00005	0	3,000075
17	3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
17	3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0,132	0,0009	0,0009	0,0279	0,0015	0,057	0,012	0,0003	0,003
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.405	56,7	35,5	209,3	8,7	838,2	1.239,1	5,6	354,6
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
18	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	C067	Papayuela, cruda	50	22,5	6,075	0,1575	0,0225	1,1475	0,0675	2,25	0	0	5,4
18	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
18	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	T003	Arveja seca, cruda	20	20	74,8	4,78	0,22	12,04	0,92	12	3	0,7	4,4
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B006	Ahuyama, cruda	18	15,3	4,59	0,1224	0,0306	0,8874	0,1224	3,06	0,153	0,0306	271,575
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12	12	3	0,108	0,012	0,516	0,084	1,44	0,84	0,012	4,92
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B035	Cilantro, crudo	1,11	0,999	0,43956	0,022977	0,005994	0,058941	0,017982	0,81918	0,45954	0,004995	3,8961
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	737	Laurel	0,3	0,27	0,5832	0,01134	0,00324	0,12717	0,01431	0,5049	0	0	0,405
18	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE ARVEJAS AMARILLAS	737	Laurel	0,33	0,297	0,64152	0,012474	0,003564	0,139887	0,015741	0,55539	0	0	0,4455
18	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0

18	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
18	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
18	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA CON MAYONESA	B019	Arveja verde, cruda	47,5	19	18,81	1,121	0,057	2,945	0,285	6,84	0,95	0,228	9,69
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA	B052	Habichuela, cruda	22	19,8	8,514	0,4158	0	1,4256	0,198	7,92	1,188	0,0396	6,534
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
18	3	CENA	ERDURA O ENSALAD	VERDURA (ARVEJA, HABICHUELA,ZANAHORIA	D020	Mayonesa, con sal	10	10	32,6	0,09	3,34	0,54	0,02	1,4	71,1	0,02	8,4
18	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
18	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
18	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
18	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	25,92	0,816	2,088	0,728	0,508	39	0,44	0,272	0,08
18	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
18	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
18	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
18	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	27,999	20,71926	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0,27999	0,139995	0
18	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
18	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA Y MANZANILLA)	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
18	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
18	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
18	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
18	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
18	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
18	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
18	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
18	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	72	72	200,16	6,408	1,152	40,896	1,368	18	851,76	0,576	0
18	3	DESAYUNO	FRUTA	MELÓN PICADO	C060	Melón, crudo	200	100	25	0,7	0	5	0,4	11	7	0,1	68
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.450	64,7	36,5	209,2	11,3	536,7	1.852,2	8,0	1.025,0
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												
								APORTE NUTRICIONAL									

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
19	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
19	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	30	24	23,76	0,216	0,024	5,64	0,216	7,44	0,24	0,024	5,76
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50	50	40	1	0,1	8,8	0,4	4	5	0,25	0
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,0247	0,76	0,361	0,019	0
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2	2	14,66	0,012	1,62	0,008	0,004	0,04	0	0	0
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	20	20	6,8	0,66	0,02	0,98	0	25,4	8,6	0,08	0,2
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	1,67	0,668	0,18704	0,008016	0,000668	0,03674	0,00334	0,2338	0	0	0
19	3	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	0,5	0,45	0,234	0,0189	0,0018	0,036	0,0333	1,17	0	0	1,755
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	543	Carne de res, molida	110	110	150	19,2	8,1	0	1,59	11,08	60,47	4,59	0
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	15	6	1,68	0,072	0,006	0,33	0,03	2,1	0	0	0
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	40	40	7,6	0,36	0,04	1,48	0,28	4,8	2,8	0,16	0
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	374	Aceite, de soya	4,5	4,5	40,5	0	4,5	0	0	0	0	0	0
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	47	Harina de trigo	5	5	17,4	0,62	0,035	3,645	0,085	1,1	9,5	0,145	0
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5	4,5	6,705	0,567	0,486	0,0135	0,0765	2,385	6,255	0,063	7,965
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	737	Laurel	0,33	0,297	0,64152	0,012474	0,003564	0,139887	0,015741	0,55539	0	0	0,4455
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	1525	Cominos, semilla	0,3	0,3	1,347	0,0534	0,0669	0,1326	0,1992	2,793	0,504	0,0144	0,381
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	1525	Cominos, semilla	0,3	0,3	1,347	0,0534	0,0669	0,1326	0,1992	2,793	0,504	0,0144	0,381
19	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,0012	0,096	155,124	0,0004	0
19	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066
19	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,0025	2,80035	0,100013	0,020003	0,460058	0,060008	3,60045	0,40005	0,020003	0,40005
19	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y	B103	Tomate, crudo	12,5	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,05	0,9	0,6	0,01	6,2
19	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
19	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO, TOMATE Y	L018	Vinagre	2	2	0,48	0	0	0,12	0,01	0,14	0,1	0	0
19	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CHIP	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
19	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CHIP	D012	Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
19	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA CHIP	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	185,5	6,5	0,75	37,35	1,95	12,5	3	0,65	0
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,12	0,01	0,68	0,05	5,7	1,5	0,02	20
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	D018	Margarina, con sal	3	3	21,96	0,018	2,433	0	0	0,42	26,31	0	24,57
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
19	3	CENA	CEREAL	ESPAGUETTI	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3

19	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBAS Y LULO	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBAS Y LULO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
19	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBAS Y LULO	C045	Lulo, crudo	46,67	28,002	13,44096	0,252018	0,028002	2,492178	0,168012	2,8002	0	0,028002	10,36074
19	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MORA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
19	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MORA	C061	Mora de castilla, cruda	33,33	29,997	22,19778	0,29997	0,029997	4,379562	0,509949	12,59874	0,29997	0,149985	0
19	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MORA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	3	BEBIDA	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y CANELA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
19	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,003	31,08222	0,42003	0,042003	6,132438	0,714051	17,64126	0,42003	0,210015	0
19	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y	26	Fécula de maíz, precocido, secado	20	20	72	1,4	0,02	16,52	0	0	0	0	0
19	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
19	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
19	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAIZ CON CLAVOS Y	1519	clavos	1	1									
19	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	86,67	78,003	75,66291	1,56006	0,156006	16,30263	0,624024	6,24024	7,8003	0,234009	0
19	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
19	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
19	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
19	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
19	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON HUEVO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
19	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN BLANDO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	160,8	5,34	2,04	29,28	1,8	32,4	324,6	0,54	0
19	3	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.600	64,0	45,6	222,8	15,0	570,3	1.322,9	10,7	598,1
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			116%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
20	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (MANZANILLA, LIMONARIA, HIERBABUENA)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (MANZANILLA, LIMONARIA, HIERBABUENA)	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (MANZANILLA, LIMONARIA, HIERBABUENA)	733	limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS (MANZANILLA, LIMONARIA, HIERBABUENA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	39,9976	66,396016	0,479971	0,079995	15,71906	0,15999	3,199808	10,39938	0,039998	41,99748
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	374	Aceite, de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473

20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
20	3	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE PATACON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	137,5	110	181,5	22,77	10,12	0	0,77	12,1	69,3	0,88	0
20	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	640	Queso doble crema	15	15	42,9	3,51	2,805	0,885	0,075	60,75	71,25	0,435	14,4
20	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
20	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
20	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GRATINADA	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,0012	0,096	155,124	0,0004	0
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	17	15,3	3,213	0,1224	0	0,6885	0,0459	1,989	0	0	0
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	134	Apio, tallo, crudo	30	15	2,25	0,105	0,015	0,42	0,06	6,3	23,4	0,03	0
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	251	Zanahoria, cruda	35,29	29,9965	11,098705	0,209976	0,029997	2,519706	0,119986	8,099055	10,49878	0,119986	209,9755
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	374	Aceite, de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	150	Cebolla cabezona	5,56	5,004	1,65132	0,070056	0,005004	0,32526	0,035028	3,20256	0	0	0
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
20	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABACIN Y APIO)	L015	Sal	0,35	0,35	0	0	0	0	0,00105	0,084	135,7335	0,00035	0
20	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119,25	0,675	0,225	28,05	0,225	12	10,5	0,225	0,75
20	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
20	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
20	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
20	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	9,996	3,4986	0,09996	0,029988	0,629748	0,039984	0,69972	0,19992	0,019992	18,39264
20	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
20	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
20	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
20	3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
20	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA HIERBABUENA)	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	27,999	20,71926	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0,27999	0,139995	0
20	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA HIERBABUENA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
20	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA HIERBABUENA)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
20	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
20	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
20	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
20	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CUAJADA	621	Cuajada	40	40	91,2	6,08	6,88	1,2	0,6	196	0	0	76,8

20	3	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREA	ALMOJABANA	A002	Almojabána, bogotana, horneada	50	50	142,5	6,5	6,15	15,3	1,1	160	0	0	0
20	3	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	C028	Granadilla, cruda	133,33	39,999	37,99905	0,839979	0,639984	5,959851	0,359991	4,79988	7,9998	0,319992	11,19972
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.375	55,0	46,5	180,2	7,5	799,2	961,4	4,7	538,8
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			99%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	APORTE NUTRICIONAL								
									Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
21	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
21	3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	44,44	39,996	38,79612	0,79992	0,079992	8,359164	0,319968	3,19968	3,9996	0,119988	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	0,39	2,5	0,6	0,13	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,295	0,015	0,775	0,075	1,8	0,25	0,06	2,55
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	ALMUERZO	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200	124	119,04	24,924	2,108	0	0,744	12,4	64,48	0,372	0
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
21	3	CENA	ALIMENTO PROTEICO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22,5	18	9,54	0,252	0,018	1,854	0,144	2,88	12,78	0,072	0,36
21	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,18	18,003	8,46141	0,126021	0,018003	1,710285	0,072012	4,86081	6,30105	0,036006	237,2795
21	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B103	Tomate, crudo	15	12	2,76	0,108	0,012	0,492	0,06	1,08	0,72	0,012	7,44
21	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B027	Cebolla cabezona, cruda	12,63	11,9985	4,7994	0,167979	0,011999	0,923885	0,035996	2,87964	0,47994	0,023997	0,119985
21	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
21	3	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA ROJA FRESCA	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
21	3	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO ASADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
21	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
21	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	11,76	11,76	43,6296	1,5288	0,1764	8,78472	0,45864	2,94	0,7056	0,15288	0
21	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0

21	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
21	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
21	3	CENA	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
21	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	C084	Uchuva, cruda	50	47	36,19	0,705	0,235	6,674	0,47	3,29	0	0	94,94
21	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
21	3	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	733	limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBABUENA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
21	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
21	3	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	20	20	72,8	0,12	0,02	18,04	0,98	8,4	7,8	0,28	0
21	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
21	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
21	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
21	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
21	3	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
21	3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
21	3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
21	3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
21	3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
21	3	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	C079	Sandía, cruda	250	100	17	0,4	0	3,7	0,3	4	1	0,1	30
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.472	61,5	37,3	217,6	9,7	439,7	1.036,5	5,8	837,6
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
22	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	27,999	20,71926	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0,27999	0,139995	0
22	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
22	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE FRUTAS (MORA)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	A017	Cuchuco de cebada, crudo	10	10	35,8	0,84	0,07	7,94	0,17	3,6	0	0	0
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922

22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,5	58,125	96,4875	12,03188	5,3475	0,058125	0,406875	6,39375	36,61875	0,465	13,95
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,85	0	1,35	3	25,5	1,8	0
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,001	2,10035	0,06001	0,018003	0,378063	0,024004	0,42007	0,12002	0,012002	11,04184
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	737	Laurel	1,11	0,999	2,15784	0,041958	0,011988	0,470529	0,052947	1,86813	0	0	1,4985
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES Y POLLO AL PIMENTÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B103	Tomate, crudo	31,25	25	5,75	0,225	0,025	1,025	0,125	2,25	1,5	0,025	15,5
22	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B059	Lechuga común, cruda	45,45	24,9975	4,49955	0,19998	0,024998	0,649935	0,224978	5,249475	1,49985	0,074993	2,49975
22	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,53	10,0035	4,0014	0,140049	0,010004	0,77027	0,030011	2,40084	0,40014	0,020007	0,100035
22	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
22	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE,LECHUGA, CEBOLLA Y LIMÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75	119,25	0,675	0,225	28,05	0,225	12	10,5	0,225	0,75
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0,036	0,004	0,172	0,028	0,48	0,28	0,004	1,64
22	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA EN SALSA CRIOLLA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
22	4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
22	4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
22	4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
22	4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
22	4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRESA Y MANZANILLA	302	Fresa, maduro, fruto entero	29,47	27,9965	9,798775	0,223972	0,139983	1,931759	0,391951	5,879265	1,11986	0,055993	1,11986
22	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRESA Y MANZANILLA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
22	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRESA Y MANZANILLA	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
22	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0

22	4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
22	4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	B057	Harina de plátano, cruda	20	20	68	0,66	0,06	16,1	0,24	2,2	0	0,12	2,4
22	4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
22	4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
22	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	1519	clavos	1	1									
22	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PESCADO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,001	77,60097	1,60002	0,160002	16,72021	0,640008	6,40008	8,0001	0,240003	0
22	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PESCADO	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120	74,4	71,424	14,9544	1,2648	0	0,4464	7,44	38,688	0,2232	0
22	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PESCADO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
22	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PESCADO	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
22	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PESCADO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
22	4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	CALDO DE PESCADO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
22	4	DESAYUNO	MANDARINA	MANDARINA	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,002	54,00108	0,900018	0,100002	11,40023	0,300006	35,0007	2,00004	0,200004	35,0007
22	4	DESAYUNO	CEREAL	ENVUELTO DE MAIZ	S012	Envuelto de maíz mute, precocido	100	100	173	3,2	4,8	25,5	0,4	6	132	0,4	5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.337	61,0	22,5	213,9	9,1	461,4	1.077,3	6,3	289,4
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO	PESO NETO	Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
23	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
23	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	55,56	50,004	48,50388	1,00008	0,100008	10,45084	0,400032	4,00032	5,0004	0,150012	0
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	63	Maíz mute, cocido	12	12	11,88	0,3	0,06	2,52	0,072	1,56	0	0	0
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
23	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE MUTE	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	F019	Cerdo, lomo, crudo	110	110	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10	53	1,9	0
23	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	L017	Salsa de tomate	13	13	14,17	0,169	0,039	3,25	0,065	2,21	111,8	0,013	9,1
23	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	L018	Vinagre	10	10	2,4	0	0	0,6	0,05	0,7	0,5	0	0
23	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	K031	Miel de abejas, líquida	3	3	9,96	0,018	0	2,472	0,018	0,21	0,27	0,006	0
23	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN SALSA BBQ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA,	B101	Repollo morado, crudo	15	12,75	4,9725	0,1785	0,03825	0,82875	0,0765	5,7375	3,4425	0,0255	0,51
23	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA,	170	Espinaca, cruda	16,66	9,996	1,9992	0,289884	0,019992	0,159936	0,239904	12,29508	6,59736	0,09996	53,27868
23	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA,	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,0005	9,400235	0,140004	0,020001	1,900048	0,080002	5,400135	7,000175	0,040001	263,6066

23	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA,	B104	Tomate, escaldado, sin sal	14	14	3,5	0,126	0,014	0,602	0,098	1,68	0,98	0,014	5,74
23	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA,	C044	Limón, crudo	2	1	0,44	0,003	0,003	0,093	0,005	0,19	0,04	0,001	0,01
23	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE REPOYO MORADO, ESPINACA,	L018	Vinagre	10	10	2,4	0	0	0,6	0,05	0,7	0,5	0	0
23	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
23	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4	4	25,92	0,816	2,088	0,728	0,508	39	0,44	0,272	0,08
23	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
23	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
23	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
23	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
23	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
23	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	D012	Aceite de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
23	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA EN CASCOS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
23	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO-HIERBABUENA)	C045	Lulo, crudo	46,67	28,002	13,44096	0,252018	0,028002	2,492178	0,168012	2,8002	0	0,028002	10,36074
23	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO-HIERBABUENA)	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
23	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE FRUTAS (LULO-HIERBABUENA)	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	C067	Papayuela, cruda	50	22,5	6,075	0,1575	0,0225	1,1475	0,0675	2,25	0	0	5,4
23	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
23	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
23	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
23	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	B057	Harina de plátano, cruda	20	20	68	0,66	0,06	16,1	0,24	2,2	0	0,12	2,4
23	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
23	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
23	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	1519	clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
23	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,12	0,16	234,4	374	1,16	168
23	4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	72	72	200,16	6,408	1,152	40,896	1,368	18	851,76	0,576	0
23	4	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,002	40,0008	0,50001	0,100002	8,200164	0,300006	24,00048	5,0001	0,100002	235,0047
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.345	54,2	27,8	211,5	9,6	741,0	2.009,6	7,1	917,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			97%	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
24	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	C084	Uchuva, cruda	50	47	36,19	0,705	0,235	6,674	0,47	3,29	0	0	94,94

24	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
24	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO	AJIACO	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	25	25	24	0,55	0,025	5,275	0,25	2,75	4,5	0	0,5
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	16,67	15,003	14,55291	0,30006	0,030006	3,135627	0,120024	1,20024	1,5003	0,045009	0
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,0025	7,051175	0,105018	0,015003	1,425238	0,06001	4,050675	5,250875	0,030005	197,733
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	58	Maíz blanco	5	5	17,25	0,38	0,19	3,51	0,055	0,2	0	0	0
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B047	Guascas, crudas	14,29	5,0015	2,50075	0,160048	0,025008	0,415125	0,355107	12,25368	0	0	16,0048
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,4875	5,78925	0,721913	0,32085	0,003488	0,024413	0,383625	2,197125	0,0279	0,837
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	G001	Crema de leche	2	2	6,6	0,042	0,7	0,034	0	1,36	0,92	0,004	7,06
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
24	4	CENA	SOPA O CREMA	AJIACO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	137,5	110	181,5	22,77	8,12	0	0,77	12,1	69,3	0,88	0
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	737	Laurel	0,3	0,27	0,5832	0,01134	0,00324	0,12717	0,01431	0,5049	0	0	0,405
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	737	Laurel	0,33	0,297	0,64152	0,012474	0,003564	0,139887	0,015741	0,55539	0	0	0,4455
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	0,45	0,4275	0,577125	0,020093	0,000428	0,12312	0,005558	0,171	0	0	0,00855
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,5	1,5	13,5	0	1,5	0	0	0	0	0	0
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	59,9984	107,39714	0,959974	6,9	5,99984	0,239994	5,99984	3,599904	0,299992	1,799952
24	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
24	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,5	0,925	0,03	0,0025	0,17	0,0125	1,425	0,375	0,005	5
24	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
24	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
24	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	68	Maíz tierno	133	79,8	112,518	3,7506	0,9576	22,1844	0,6384	9,576	0	0	0
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	D012	Aceite de soya	2	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0,036	0,004	0,172	0,028	0,48	0,28	0,004	1,64
24	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	MAZORCA CON HOGAO	1525	Cominos, semilla	1	1	4,49	0,178	0,223	0,442	0,664	9,31	1,68	0,048	1,27
24	4	CENA	**BEBIDA CON FRUTA**	AROMATICA DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	31,11	27,999	17,63937	0,27999	0,027999	4,087854	0,475983	11,75958	0	0	0
24	4	CENA	**BEBIDA CON FRUTA**	AROMATICA DE MORA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
24	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
24	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
24	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CLAVOS Y CANELA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
24	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CLAVOS Y CANELA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82,2	3,38	1,5	12,82	0,9	10,8	0,6	0,8	0

24	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CLAVOS Y CANELA	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
24	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CLAVOS Y CANELA	1519	clavos	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
24	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON CLAVOS Y CANELA	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
24	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS NAPOLITANOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
24	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS NAPOLITANOS	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10	10	2,5	0,09	0,01	0,43	0,07	1,2	0,7	0,01	4,1
24	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS NAPOLITANOS	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
24	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS NAPOLITANOS	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
24	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS NAPOLITANOS	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	10	10	28,6	2,34	1,87	0,59	0,05	40,5	47,5	0,29	9,6
24	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS NAPOLITANOS	737	oregano	0,33	0,297	0,64152	0,012474	0,003564	0,139887	0,015741	0,55539	0	0	0,4455
24	4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN ARABE	A065	Pan de queso, horneado	50	50	183,5	5,2	10,4	16,75	1	45	375	0,5	16
24	4	DESAYUNO	FRUTA	MELÓN PICADO	C060	Melón, crudo	200	100	25	0,7	0	5	0,4	11	7	0,1	68
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.565	68,4	53,2	189,7	12,0	591,3	1.439,3	6,7	644,7
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			113%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	PREPARACIÓN	CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO	PESO NETO	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohi. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
25	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
25	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	44,44	39,996	38,79612	0,79992	0,079992	7,35	0,319968	3,19968	3,9996	0,119988	0
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	37,1	1,3	0,15	7,47	0,39	2,5	0,6	0,13	0
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B019	Arveja verde, cruda	12,5	5	4,95	0,295	0,015	0,775	0,075	1,8	0,25	0,06	2,55
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CONCHITAS	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	403	Bagre, sin cabeza, tocreado, fresco	170	119	115,43	25,228	1,309	0,476	2,856	22,61	0	0	0
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	1,85	0,06	0,005	0,34	0,025	2,85	0,75	0,01	10
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0

25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	47	Harina de trigo	5	5	17,4	0,62	0,035	3,645	0,17	2,2	19	0,29	0
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4	4	1	0,036	0,004	0,172	0,028	0,48	0,28	0,004	1,64
25	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	BAGRE EN SALSA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	50	50	17	1,65	0,05	2,45	0	63,5	21,5	0,2	0,5
25	4	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ TIERNO)	244	Tomate, pulpa	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	0,45	136,8	0	0	33
25	4	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ TIERNO)	179	Lechuga común	36,36	19,998	1,59984	0,159984	0,019998	0,239976	0,179982	8,79912	1,19988	0,059994	1,9998
25	4	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ TIERNO)	60	Maíz común, desgranado	20	20	72,6	1,74	0,88	14,46	0	0	0	0	0
25	4	CENA	ERDURA O ENSALAD	ENSALADA CAMPESINA(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ TIERNO)	320	Limón, pulpa	2	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0
25	4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
25	4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	9,996	3,4986	0,09996	0,029988	0,629748	0,039984	0,69972	0,19992	0,019992	18,39264
25	4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	D012	Aceite de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
25	4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
25	4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
25	4	CENA	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,0024	99,003168	0,825026	0,150005	22,72573	0,375012	2,250072	3,000096	0,075002	40,5013
25	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	TAJADA DE PLÁTANO	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
25	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	C024	Feijoa, crudo	35	29,05	24,1115	0,49385	0	4,189	0,55195	11,9105	0,8715	0,1743	0,581
25	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y FEIJOA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
25	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	C072	Piña, cruda	50,91	28,0005	15,68028	0,168003	0,028001	3,472062	0,140003	4,48008	0,840015	0,056001	2,24004
25	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
25	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
25	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
25	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	130	130	44,2	4,29	0,13	6,37	0	165,1	55,9	0,52	1,3
25	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	120	108	160,92	13,608	11,664	0,324	1,836	57,24	150,12	1,512	191,16
25	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
25	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
25	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
25	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CHANGUA CON HUEVO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
25	4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	TOSTADA	A087	Tostadas o calados, horneados	40	40	160,4	1,92	2,72	32,04	0		16		0,64
25	4	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	C071	Pera, cruda	118	100,3	63,189	0,3009	0,2006	12,9387	0,4012	8,024	1,003	0,1003	0
25	4	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0,132	0,0009	0,0009	0,0279	0,0015	0,057	0,012	0,0003	0,003
25	4	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
		DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0,132	0,0009	0,0009	0,0279	0,0015	0,057	0,012	0,0003	0,003
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.484	67,1	32,3	223,6	11,5	846,1	861,9	5,7	513,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			1.385	48,5 69,3	30,8 53,9	173,2 225,1	4,8 27,0	600,0 1.200,0	750,0 1.380,0	5,4 24,0	337,8 1.800,0
						NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada,											

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
26	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS Y MARACUYA	733	limonaria	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS Y MARACUYA	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS Y MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	1	0,32	0,192	0,0048	0,0016	0,03968	0,00544	0,0288	0,0192	0,00032	0,5536
26	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS Y MARACUYA	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
26	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	CREMA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	56	33,6	6,72	0,9744	0,0672	0,5376	0,8064	41,328	22,176	0,336	179,088
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	B006	Ahuyama, cruda	20	17	5,1	0,136	0,034	0,986	0,136	3,4	0,17	0,034	301,75
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50	50	40	1	0,1	8,8	0,4	4	5	0,25	0
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,0247	0,76	0,361	0,019	0
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2	2	14,66	0,012	1,62	0,008	0,004	0,04	0	0	0
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	20	20	6,8	0,66	0,02	0,98	0	25,4	8,6	0,08	0,2
26	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	1,67	0,668	0,18704	0,008016	0,000668	0,03674	0,00334	0,2338	0	0	0
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	F099	Res, carne magra, cruda	110	110	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	3,6	0
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	14	14	3,5	0,126	0,014	0,602	0,098	1,68	0,98	0,014	5,74
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	17	6,8	2,516	0,0816	0,0068	0,4624	0,034	3,876	1,02	0,0136	13,6
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	4,998	1,7493	0,04998	0,014994	0,314874	0,019992	0,34986	0,09996	0,009996	9,19632
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
26	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	SUDADO DE RES CON PAPA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE RES CON PAPA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	30	30	10,2	0,99	0,03	1,47	0	38,1	12,9	0,12	0,3
26	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	SUDADO DE RES CON PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,599976	5,99976	7,4997	0,224991	0
26	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
26	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
26	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	D012	Aceite de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
26	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,5	0,555	0,018	0,0015	0,102	0,0075	0,855	0,225	0,003	3
26	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
26	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANILLA CON UVAS	C086	Uva Isabella, cruda	38	34,2	17,442	0,1368	0	4,1382	0,1368	2,736	3,078	0,0342	2,394
26	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANILLA CON UVAS	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
26	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE MANZANILLA CON UVAS	733	manzanilla	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
26	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
26	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
26	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0

26	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
26	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,001	77,60097	1,60002	0,160002	16,72021	0,640008	6,40008	8,0001	0,240003	0
26	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	69,75	115,785	14,43825	6,417	0,06975	0,48825	7,6725	43,9425	0,558	16,74
26	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,024	0,002	0,136	0,01	1,14	0,3	0,004	4
26	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B035	Cilantro, crudo	1,67	1,503	0,66132	0,034569	0,009018	0,088677	0,027054	1,23246	0,69138	0,007515	5,8617
26	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
26	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE PAPA CON POLLO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
26	4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE QUESO	A065	Pan de queso, horneado	60	60	220,2	6,24	12,48	20,1	1,2	54	450	0,6	19,2
26	4	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	C010	Banano común, crudo	142,86	100,002	101,00202	1,50003	0,100002	22,30045	0,900018	8,00016	3,00006	0,200004	22,00044
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.369	63,6	33,4	196,1	11,1	521,7	1.275,4	8,4	717,5
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			99%	NIVEL	NIVEL	NIVEL	NIVEL	APORTE	NIVEL	NIVEL	NIVEL

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

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	APORTE NUTRICIONAL									
								PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
27	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
27	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	Café, descafeinado	6	6	27,36	0,81	0,96	3,864	0	0	0,6	0	0
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	58,8	49,98	16,99	0,39984	0,09996	2,89884	0,39984	9,996	0,4998	0,09996	887,145
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50	50	40	1	0,1	8,8	0,4	4	5	0,25	0
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	B009	Ajo, crudo	2	1,9	2,736	0,0893	0,0057	0,5567	0,0247	0,76	0,361	0,019	0
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,0015	0,12	193,905	0,0005	0
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2	2	14,66	0,012	1,62	0,008	0,004	0,04	0	0	0
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	20	20	6,8	0,66	0,02	0,98	0	25,4	8,6	0,08	0,2
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	1,67	0,668	0,18704	0,008016	0,000668	0,03674	0,00334	0,2338	0	0	0
27	4	CENA	SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	159	Cilantro, hojas	0,5	0,45	0,234	0,0189	0,0018	0,036	0,0333	1,17	0	0	1,755
27	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	F099	Res, carne magra, cruda	110	100	139	21,8	5,7	0	2,7	6	51	3,6	0
27	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	B104	Tomate, escaldado, sin sal	20	20	5	0,18	0,02	0,86	0,14	2,4	1,4	0,02	8,2
27	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	0,057	4,56	0,76	0,038	0,19
27	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	L015	Sal	3	3	0	0	0	0	0,009	0,72	1163,43	0,003	0
27	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
27	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	251	Zanahoria, cruda	30	25,5	9,435	0,1785	0,0255	2,142	0,102	6,885	8,925	0,102	178,5
27	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	244	Tomate, pulpa	42,5	34	6,12	0,306	0,034	1,122	0,51	155,04	0	0	37,4
27	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	214	Perejil	3,3	2,97	1,4256	0,08613	0,0297	0,20493	0,01782	0,3267	0	0	9,504
27	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	L015	Sal	0,1	0,1	0	0	0	0	0,0003	0,024	38,781	0,0001	0
27	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	ZANAHORIA RALLADA CON TOMATE Y PEREJIL	320	Limón, pulpa	2	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0
27	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	90	90	78,57	1,62	0,162	14,175	0,66664	6,6664	8,333	0,41665	0
27	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	153	Cebolla junca, tallos	5	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0,01	0,7	0	0	0

27	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	374	Aceite, de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
27	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPA DORADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
27	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2,9	2,9	26,1	0	2,9	0	0	0	0	0	0
27	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3,75	1,5	0,42	0,018	0,0015	0,0825	0,0075	0,525	0	0	0
27	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,53	0,5035	0,679725	0,023665	0,000504	0,145008	0,006546	0,2014	0	0	0,01007
27	4	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
27	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	C084	Uchuva, cruda	50	47	36,19	0,705	0,235	6,674	0,47	3,29	0	0	94,94
27	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	K033	Panela	12	12	43,68	0,072	0,012	10,824	0,588	5,04	4,68	0,168	0
27	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE LIMONARIA Y UCHUVA	733	Hierbabuena, hojas	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	C067	Papayuela, cruda	50	22,5	6,075	0,1575	0,0225	1,1475	0,0675	2,25	0	0	5,4
27	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	1519	Canela molida	2	2	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
27	4	DESAYUNO	BEBIDA	AROMATICA DE PAPAYUELA	721	Panela	12	12	44,52	0,072	0,012	11,028	0,588	22,92	3,6	0,168	0,24
27	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
27	4	DESAYUNO	BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9	9	41,94	0,324	1,494	6,795	0,315	3,24	0	0,108	0,18
27	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	TAMAL	S030	Tamal de maíz, cocido	500	250	452,5	9,5	18	59,5	3	120	1385	3	60
27	4	DESAYUNO	FRUTA	PAN ROLLO	A060	Pan blanco, regular, horneado	60	60	160,8	5,34	2,04	29,28	1,8	32,4	324,6	0,54	0
27	4	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	99,997	44,99865	0,799976	0,499985	8,299751	0,499985	20,99937	1,99994	0,199994	3,99988
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1.581	54,9	41,5	235,0	13,9	725,7	3.647,6	10,5	1.290,0
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1.385	48,5	30,8	173,2	4,8	600,0	750,0	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27,0	1.200,0	1.380,0	24,0	1.800,0
						NIVEL DE APORTE			114%	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA	SUPERA UL	NIVEL ADECUA	NIVEL ADECUA
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, EAR - Requerimiento Promedio Estimado, AI - Ingesta Adecuada, UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	CÓDIGO TCAC 2018	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o ml	PESO NETO g o ml	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carboh. (g)	Hierro (mg)	Calcio (mg)	Sodio (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (ER)
28	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE MANZANA CON CANELA	C054	Manzana común cruda	38	32,3	23,256	0,0969	0,0646	5,3295	0,0969	5,168	0,646	0	0,969
28	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE MANZANA CON CANELA	1519	Canela molida	1	1	3,64	0,039	0,032	0,799	0,381	12,28	0,26	0,0197	0,26
28	4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE MANZANA CON CANELA	C044	Limón, crudo	0,6	0,3	0,132	0,0009	0,0009	0,0279	0,0015	0,057	0,012	0,0003	0,003
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50	45	43,65	0,9	0,09	9,405	0,36	3,6	4,5	0,135	0
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	A014	Cebada, perlada, cruda	12	12	46,2	1,5	0,216	8,652	0,324	4,32	0,84	0,252	0
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B019	Arveja verde, cruda	25	10	9,9	0,59	0,03	1,55	0,15	3,6	0,5	0,12	5,1
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B052	Habichuela, cruda	11,11	9,999	4,29957	0,209979	0	0,719928	0,09999	3,9996	0,59994	0,019998	3,29967
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	9,996	4,69812	0,069972	0,009996	0,94962	0,039984	2,69892	3,4986	0,019992	131,7473
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	F098	Res, carne gorda, cruda	3	3	7,71	0,552	0,609	0,006	0,045	0,24	1,74	0,105	0
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,5	3	1,11	0,036	0,003	0,204	0,015	1,71	0,45	0,006	6
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B035	Cilantro, crudo	2,22	1,998	0,87912	0,045954	0,011988	0,117882	0,035964	1,63836	0,91908	0,00999	7,7922
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
28	4	CENA	SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO AL HORNO	F075	Pollo, contramuslo sin piel, crudo	149,12	135,6992	188,62189	25,64715	9,498944	0	1,085594	9,498944	122,1293	2,171187	9,498944
28	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO AL HORNO	D012	Aceite de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0

28	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO AL HORNO	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
28	4	CENA	ALIMENTO PROTEICO	PERNIL DE POLLO AL HORNO	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	CENA	VERDURA O ENSALADA	PERNIL DE POLLO AL HORNO	L015	Sal	1	1	0	0	0	0	0,003	0,24	387,81	0,001	0
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	B026	Calabaza, sin cáscara, cruda	66,67	60,003	18,60093	0,480024	0,240012	2,700135	0,180009	14,40072	0	0,120006	45,00225
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5	5	1,25	0,045	0,005	0,215	0,035	0,6	0,35	0,005	2,05
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,48	0,048	0,004	0,272	0,02	2,28	0,6	0,008	8
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	D012	Aceite de soya	1,2	1,2	10,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	B009	Ajo, crudo	0,53	0,5035	0,72504	0,023665	0,001511	0,147526	0,006546	0,2014	0,095665	0,005035	0
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	620	Crema de leche	10	10	31,8	0,5	3,25	0,13	0,02	6,8	4,6	0,02	35,3
28	4	CENA	VERDURA O	CALABAZA GUISADA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	CENA	CEREAL	CALABAZA GUISADA	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	0,2	162	190	1,16	38,4
28	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,35	0,2	40,05	0,4	4,5	1	0,6	0
28	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	139	Arveja verde, cruda	20	8	9,6	0,656	0,024	1,688	0,192	2,88	0	0	1,76
28	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	374	Aceite, de soya	7	7	63	0	7	0	0	0	0	0	0
28	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	153	Cebolla junca, tallos	2	0,8	0,224	0,0096	0,0008	0,044	0,004	0,28	0	0	0
28	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	129	Ajo	0,43	0,4085	0,551475	0,0192	0,000409	0,117648	0,005311	0,1634	0	0	0,00817
28	4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ARVEJA	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO	PATACÓN	B092	Plátano hartón, verde, crudo	105	71,4	118,524	0,8568	0,1428	28,0602	0,2856	5,712	18,564	0,0714	74,97
28	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO	PATACÓN	D012	Aceite de soya	8	8	72	0	8	0	0	0	0	0	0
28	4	CENA	RAÍZ, TUBÉRCULO	PATACÓN	L015	Sal	0,3	0,3	0	0	0	0	0,0009	0,072	116,343	0,0003	0
28	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
28	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	4	CENA	BEBIDA CON FRUTA	AROMATICA DE HIERBABUENA Y MANGO	C051	Mango común, crudo	40	20	15,8	0,12	0	3,42	0,1	3	0,8	0,02	28
28	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	K033	Panela	14	14	50,96	0,084	0,014	12,628	0,686	5,88	5,46	0,196	0
28	4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	L004	Café soluble, descafeinado, en polvo	6	6	22,26	0,696	0,012	4,842	0,228	8,4	1,38	0,006	0
28	4	DESAYUNO	BEBIDA CON	TÉ EN LECHE	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210	210	71,4	6,93	0,21	10,29	0	266,7	90,3	0,84	2,1
28	4	DESAYUNO	BEBIDA CON	TÉ EN LECHE	K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,82	0	0	5,958	0,006	0	0	0	0
28	4	DESAYUNO	BEBIDA CON	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	1	0,1	0,33	0,008	0,004	0,0654	0,0119	0,4	0	0	0
28	4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,12	0,16	234,4	374	1,16	168
28	4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN TAJADO INTEGRAL	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	72	72	200,16	6,408	1,152	40,896	1,368	18	851,76	0,576	0
28	4	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,002	40,0008	0,50001	0,100002	8,200164	0,300006	24,00048	5,0001	0,100002	235,0047
1																	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1560,093	66,91348	50,82398	202,888	7,549894	816,2916	2655,181	7,95518	803,2652
						REQUERIMIENTOS DE INGESTA DE ENERGÍA Y			1385	48,5	30,8	173,2	4,8	600	750	5,4	337,8
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				69,3	53,9	225,1	27	1200	1380	24	1800
						NIVEL DE APORTE			113%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
						Convenciones: AMDR - Rango Aceptable de											
						UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											