ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-174
	PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES	Versión: 0
		Fecha: Memo INT 2019026406 - 31/05/2019
	FORMATO MINUTA PATRÓN	Página: 1 de 2

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café molido)	3 a 4 veces/semana	5 gr.	5 gr.	150 cc	1 pocillo pequeño
	Aromática de hierbas naturales	3 a 4 veces/semana	1 gr.	1 gr.		
	Fruta arómatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón y maracuya)		20-66 gr	20 gr.		
	Panela arómatica	3 a 4 veces/semana	10 gr.	10 gr.		
	Panela tinto	3 a 4 veces/semana	5 gr. tinto.	5 gr. tinto.		

TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	Lacteo: coladas, chocolate con leche, agua de panela con leche, café con leche, té con leche y changua.	Diario	150 cc	150 cc	180 cc	1 pocillo
	Derivado cereal: fecula de maiz, avena en hojuelas		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Café		5 g	5 g		
	Fruta (pulpa) coladas: mora, guayaba		40 g	40 g		
BEBIDA CALIENTE SIN LECHE (Bebida acompañante de caldo santandereano y changua)	Panela	1 vez/semana	16 g	16 gr		
DERIVADO DE CEREAL	Pan rollo, pan de sal, pan de maíz, pan integral, mogolla, mogolla integral, pan pera, pan de sal	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Arepa, arepuela (harina de maiz y harina de trigo)		35 g	35 g Peso de la harina sola, sin adición de los demás ingredientes.	50 g	1 unidad mediana
	Tostadas		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan tajado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Envuelto		100 g	100 g	100 g	1 unidad mediana
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto, pericos	Diario	56 g	50 g Huevo revuelto con plátano: 15 g de plátano Huevo revuelto con queso: 10g de queso	Huevo revuelto, pericos: 40 g Huevo cocido y huevo para changua: 50 g Huevo frito: 45 g Huevo revuelto con queso: 54 g Huevo revuelto con plátano: 64 g	Huevo revuelto, pericos: 4 cucharadas Huevo cocido, para changua, para caldo santandereano o para huevo frito: 1 unidad Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas Huevo revuelto con plátano: 6 cucharadas
	Huevo cocido y huevo para changua					
	Huevo frito					
	Huevo revuelto con queso					
	Huevo revuelto con plátano maduro					
	Queso		40 g	40 g	40 g	2 tajadas
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo	2 veces/ semana	60 - 75 g	60 g	240 cc	1 taza
	Huevo		55,6 g	50 g		
	Tubérculo		81 g	65 g		
FRUTA	Papaya, melón	Diario	100 - 200 g	100 g	100 g	1 rodaja
	Banano, mandarina, pera, manzana, mango		106 - 200 g	100 g		1 unidad
	Granadilla		133 g	40 g	40 g	1 unidad
AZÚCARES	Chocolate	1 a 2 veces por semana	15 g	15 g		
	Panela	1 a 2 veces por semana	16 g	16 g		
	Azúcar	4 a 5 veces por semana	7 g	7 g		
GRASAS*	Aceite	4 a 5 veces por semana	3 cc	3 cc		
	Mantequilla / margarina		4 g	4 g		

TIEMPO DE COMIDA: NUEVES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	Lácteos: Leche para sorbetes, coladas, arroz con leche y avena fría	Diario	150 cc	150 cc	Bebidas calientes y frías: 180 cc Arroz con leche: 180 gr Yogurt: 150 cc	1 vaso
	Lácteos: leche para flan y natilla		100 cc	100 cc		
	Derivado cereal: fecula de maiz,avena		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Fruta para sorbetes (fresa, guanábana, mora)		50 - 100 g	50 g		
	Fruta para coladas y avena		40 - 80 g	40 g		
	Yogurt		150 cc	150 cc		
	Arroz con leche: Arroz		30 g	30 g		
	Fruta para natilla		42 g	40 g	90 g	1 vaso pequeño
	Mezcla para natilla		15 g	15 g		
DERIVADO DE CEREAL	Galleta waffer, galleta dulce		24 g	24 g	24 g	2 paquetes 3 ó 4 unidades
	Galletas de leche		16 g	16 g	16 g	1 paquete
	Galletas Ducales con mermelada		18 g	18 g	18 g	2 unidades
	Galletas Ducales, Galletas Saltín (sin mermelada)		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Ponqué, roscón con arequipe		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan pera, pan de sal		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Mantecada		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña

	Galleta de avena	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Hojuelas de maíz		35 g	35 g	35g	1 paquete
FRUTA	Fruta entera: piña, patilla, fresas, naranja, papaya, uvas, mandarina, melón, mango		105 - 250 g	100 g	100 g	1 porción mediana
	Mandarina con uvas		127 g	100 g mandarina: 50 g y uvas 50 g		
	Fruta entera: banano bocadillo		106,3 g	85 g	85 gr	1 porción pequeña
AZÚCARES	Azúcar		7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g	7g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g		
	Mermelada	1 vez en el ciclo	5 g	5 g		

TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CREMA O CAZUELA (leguminosa)	Cereal: avena, arroz de sopa, cuchuco de trigo, maiz peto, cuchuco de maiz, cebada perlada, cuchuco de cebada, conchitas, fideos.	Diario	10 g	10 g	240 cc	1 taza
	Verduras		40 g	Sopa de verduras: 38 g Sopas: 33 g Cazuelas: 36,5 g		
	Papa pastusa (sopas)		37,5 g	30 g		
	Plátano o papa pastusa (cazuelas de leguminosas)		47 g	30 g		
	Arracacha (Sopa de arracacha)		50 g	50 g		
	Leguminosas: Frijol, arveja, lenteja, garbanzo		40 g	40 g		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	100 g	100 g	* Carne res/ cerdo / Hígado de res (asada): 70 g * Carne res/ cerdo sudada: 65 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / sudada: 75 g * Pierna/pernil (con hueso): 150 g	1 porción mediana
	Carne de cerdo		100 g	100 g		
	Pollo: pechuga		125 g	100 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	120 g		
	Hígado		100 g	100 g		
VERDURA O ENSALADA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimenton, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, pepino para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 95 - 185 g	Cocida: 80 g	60 g	1 porción mediana
			Cruda: 71 - 106 g	Cruda: 60 g		
CEREAL	Arroz	Diario	40 g	40 g	Arroz: 100 g Pasta: 105 g	1 porcion mediana
	Pasta		40 g	40 g		
TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	Papa pastusa, platano harton maduro, platano harton verde, yuca, papa criolla	Diario	50 - 83 g	50 g	**Papa pastusa, papa criolla, plátano maduro o verde, yuca:** Cocida, sudado o en puré: 50 g Fritos: 30 g Yuca cocida: 35 g Tajadas y monedas de plátano: 30 g	1 porción mediana
JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, manzana), frutos rojos (mora, fres, uva), mandarina, limón, naranja, zanahoria, melón, manzana, mora, fresa, feijoa, maracuyá, gulupa, lulo, piña, uva isabela	Diario	50 - 160 g	50 g	180 cc	1 vaso mediano
AZÚCARES	Azúcar	Diario	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 8 g	Jugos no ácidos: 5 g Jugos ácidos: 8 g		
GRASAS*	Aceite y margarina	Diario	3 g	3 g		

TIEMPO DE COMIDA: ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción Servida	Medida Casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	Lácteos: Leche para sorbetes, coladas, arroz con leche, té en leche, avena fría y leche como única bebida.	Diario	150 cc	150 cc	Bebidas calientes y frías: 180 cc Arroz con leche: 180 gr Kumis y yogurt: 150 cc	1 Vaso
	Derivado cereal: fecula de maiz, harina de platano, avena en hojuelas		15 g	15 g		
	Harina de plátano		12 g	12 g		
	Fruta para sorbetes (fresa, guanábana, mora)		50 - 100 g	50 g		
	Fruta para coladas y avena		40 - 80 g	40 g		
	Yogurt, Kumis		150 cc	150 cc		
	Arroz con leche: Arroz		30 g	30 g		
DERIVADO DE CEREAL	Galleta waffer, galleta dulce		24 g	24 g	24 g	2 paquete
	Galletas de leche		16 g	16 g	16 g	1 paquete
	Galletas Ducales, Galletas Saltín (sin mermelada)		24 g	24 g	24 g	3 unidades
	Galletas Saltín con mermelada		18 g	18 g	18 g	2 unidades
	Galleta de avena, pan pera, pan de sal		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana

	Roscón con arequipe, mojicón, ponqué		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Mantecada		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Herpo		32 g	32 g	32 g	1 Unidad
FRUTA	Pera, Manzana, banano, fresas, mandarina		105 - 142 g	100 g	100 g	1 unidad
	Papaya, melón, naranja y patilla		142 - 250 g	100 g	100 g	1 rodaja
	Granadilla		133 g	40 g	40 g	1 unidad
	Picado de papaya y banano		142 g	100 g papaya: 50 g banano: 50 g	100 g	1 plato pequeño
	Fruta picada con queso: banano y papaya		135 g	60 g	**110 g** (60 g fruta + 50 g queso)	1 pocillo pequeño
AZÚCARES	Azúcar		7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g	7 g Sorbetes no ácidos: 5g Sorbetes ácidos: 8 g		
	Mermelada	3 veces en el ciclo	5 g	5 g		

TIEMPO DE COMIDA: COMIDA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción Servida**	**Medida Casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res: magra o molida	Diario	100 g	100 g	* Carne res/ cerdo / Hígado de res (asada): 70 g * Carne res/ cerdo sudada: 65 g * Pechuga asada: 80 g * Pechuga cocida / sudada: 75 g * Pierna/pernil (con hueso): 150 g	1 porción mediana
	Carne de cerdo		100 g	100 g		
	Pollo: pechuga		125 g	100 g		
	Pollo: pierna- pernil		200 g	120 g		
	Hígado		100 g	100 g		
VERDURA	Habichuela, zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, lechuga, pepino cohombro, repollo, pimenton, acelga, ahuyama, calabaza, calabacin, pepino para rellenar, espinacas	Diario	Cocida: 95 - 185 g	Cocida: 80 g	60 g	1 porción mediana
			Cruda: 71 - 106 g	Cruda: 60 g		
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	Arroz	Diario	40 g	40 g	Arroz: 100 g Pasta: 105 g	1 porcion mediana
	Pasta		40 g	40 g		
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	Tomate de arbol, mango, guanabana, guayaba, tropical (banano, papaya, manzana), frutos rojos (mora, fres, uva), mandarina, limón, naranja, zanahoria, melón, manzana, mora, fresa, feijoa, maracuyá, gulupa, lulo, piña, uva isabela	Diario	20 - 40 g	20 g	180 cc	1 pocillo mediano
AZÚCARES	Panela	Diario	10 g	10 g		
GRASAS*	Aceite y margarina	Diario	2 g	2 g		

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	**2135**	**92,4**	**64,6**	**296,2**
% de las Recomendaciones diarias (mayores de 60 años y más)	**2035**	**71,2 - 101,8**	**45,2 - 79,1**	**254,4 - 330,7**
Adecuación/ Rango AMDR	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO	**HIERRO**	**SODIO**	**VITA A**
TOTAL	**1102,3**	**17,3**	**1777,7**	**1916,1**
% de las Recomendaciones diarias (mayores de 60 años y más)	**950 - 2000**	**8,3 - 45**	**1250 -2300**	**563 - 3000**
AI - UL	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**	**ADECUADO**

*__Grasas:__ El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Este es un ingrediente de algunas preparaciones y debe consultarse el análisis nutricional para mayor exactitud sobre la cantidad de aceite, margarina o mantequilla a utilizar.

Alba Lucía Ardila Almeida
Nutricionista Dietista
Cc: 63360712
MND: 03296

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO CICLO DE MENÚS

Código: FOR-PSS-208 | Versión: 0 | Página: 1 de 5

Subdirección Local: SUBA | Servicio social: CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL | Nombre de la unidad operativa: HOGAR CASA SANTA MARÍA | Año: 2021

Grupo de edad: 60 años y más

PATRONES	1	2	3	4	5	6	7
		SEMANA 1					
		DESAYUNO					
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAZORCA	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA	COLADA DE PLÁTANO	TETERO	CAFÉ EN LECHE	COLADA DE AVENA CON MORA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	ENPAREDADO DE QUESO	CALDO RANCHERO/RES	HUEVOS PERICOS	QUESO	HUEVO REVUELTO CON QUESO	CALDO DE HUEVO CON PAPA
DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	PAN DE SAL	PAN INTEGRAL	AREPA	MOGOLLA	AREPUELA	
FRUTA	BANANO	PERA	MANDARINA	MANZANA	GRANADILLA	MANGO	EN LA COLADA
		MERIENDA					
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	COLADA DE PLÁTANO	COLADA DE MAZORCA CON GUAYABA Y	AVENA FRÍA CON BANANO	YOGURT CON CEREAL	COLADA DE AVENA CON PIMIENTA	SORBETE DE PIMIENTA
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	PAN PERA	MANTECADA	GALLETAS DE LECHE		GALLETA DE AVENA	PONQUÉ
FRUTA	EN LA BEBIDA	PIÑA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	PATILLA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA
		ALMUERZO					
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA DE PASTA	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	CAZUELA DE GARBANZOS	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE ARRACACHA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO GUISADO	CARNE GUISADA	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	CARNE DESMECHADA	POLLO DORADO	CARNE MOLIDA GUISADA	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS
VERDURA O ENSALADA	ACELGA GUISADA	ENSALADA HAWAIANA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	PURÉ DE REMOLACHA	CALABACÍN GUISADO	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO Y VINAGRE
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PIMIENTOS	ARROZ AL PEREJIL	MACARRONES GUISADOS	ARROZ VERDE
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PAPA CRIOLLA COCIDA	TAJADAS DE PLÁTANO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	YUCA COCIDA CON CILANTRO	PLÁTANO MADURO ASADO	PAPA CRIOLLA DORADA
JUGO DE FRUTA	JUGO TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE MARACUYÁ	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	LIMONADA	JUGO DE PIÑUDA	JUGO DE GUAYABA
		ONCES					
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	AVENA FRÍA CON MORA	YOGURT	SORBETE DE CURUBO	KUMIS	LECHE	COLADA DE PLÁTANO	TE EN LECHE
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	GALLETA DE AVENA	GALLETAS SALTINCOX MERMELADA	GALLETAS DUCALES	GALLETAS WAFFER	ROSCÓN CON AREQUIPE	MANTECADA
FRUTA	EN LA BEBIDA	MANZANA	EN LA BEBIDA	ROSAS DE PATILLA	BANANO	PATILLA Y MELÓN	NARANJA

PATRONES	8	9	10	11	12	13	14
FUNCIONARIO							
			SEMANA 2				
			DESAYUNO				
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE MAZORCA	AGUA DE PANELA	TE EN LECHE	CAFÉ EN LECHE	COLADA DE AVENA	COLADA DE MAZORCA CON GUAYABA
ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	HUEVOS PERICOS	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE CARNE CON PAPA		HUEVOS PERICOS	HUEVO REVUELTO CON QUESO
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE SAL	PAN ROLLO	TOSTADAS	AREPUELA	ENPAREDADO DE QUESO	ENVUELTO	AREPA
FRUTA	PIÑA	UVAS	MANDARINA	GRANADILLA	PICADO DE MANZANA Y MANGO	PERA	EN LA COLADA
			MERIENDA				
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	AVENA FRÍA CON MORA	SORBETE DE MORA	FLAN	COLADA DE AVENA CON BANANO	COLADA DE PLÁTANO	YOGURT CON CEREAL
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	MANTECADA	GALLETA DULCE	GALLETAS WAFFER	GALLETAS DUCALES	PONQUÉ	
FRUTA	PIMESAS	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	NARANJA	EN LA BEBIDA	PATILLA	PAPAYA
			ALMUERZO				
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE PRUEJOES	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE MAIZ PETO
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DESMECHADA	PECHUGA GUISADA	CERDO AL TOMILLO	POLLO GUISADO	PECHUGA EN SALSA BBQ	CARNE GUISADA	CERDO DESMECHADO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA ROJA	TORTILLA DE ESPINACA	CALABACÍN GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGUETIS GUISADOS	ARROZ CON PIMIENTOS	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ VERDE	CONCHITAS CON MAYONESA	ARROZ CON FIDEOS
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PAPA A LA FRANCESA	PLÁTANO MELAO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	YUCA SUDADA	PLÁTANO MADURO ASADO	PURÉ DE PAPA
JUGO DE FRUTA	LIMONADA DE PIMIENTA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANDO	JUGO DE PIÑUDA	JUGO DE MORA	JUGO TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE GULUPA
			ONCES				
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	YOGURT	LECHE	SORBETE DE CURUBO	KUMIS	ARROZ CON LECHE	AVENA FRÍA
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS DUCALES	ROSCÓN CON AREQUIPE	MOGOLLÓN	GALLETAS SALTINCOX MERMELADA	HERPO		GALLETAS DE LECHE
FRUTA	EN LA BEBIDA	PERA	BANANO	EN LA BEBIDA	MANDARINA	PIMESAS	PICADO DE PAPAYA Y BANANO

PATRONES	15	16	17	18	19	20	21
				SEMANA 3			
				DESAYUNO			
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	COLADA DE MAZORCA	TETERO	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE PLÁTANO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	CHANGUA CON HUEVO	QUESO CAMPESINO	CALDO DE CARNE CON PAPA	HUEVOS REVUELTOS CON PLÁTANO MADURO PICADO	QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE SAL	TOSTADAS	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN INTEGRAL	AREPUELA	AREPA
FRUTA	BANANO BOCADILLO	MANGO	PAPAYA	PICADO DE PERA Y UVAS	MANZANA	NARANJA	PIMESA
				MERIENDA			
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE PIMESA	ARROZ CON LECHE	COLADA DE PLÁTANO	NATILLA DE PIMESA	SORBETE DE GUANÁBANA	FLAN	YOGURT CON CEREAL
DERIVADO DE CEREAL	ROSCÓN CON AREQUIPE		GALLETAS DE LECHE	GALLETAS SALTIN	GALLETAS WAFFER	GALLETAS DUCALES	
FRUTA	EN LA BEBIDA	UVAS	MANDARINA	EN LA NATILLA	EN LA BEBIDA	PIÑA	PICADA CON QUESO
				ALMUERZO			
SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	CAZUELA DE GARBANZOS	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	CARNE MOLIDA GUISADA	POLLO DORADO	CARNE MOLIDA AL LAUREL	PECHUGA EN SALSA BBQ	CARNE DESMECHADA	CERDO A LA PLANCHA
VERDURA O ENSALADA	PURÉ DE REMOLACHA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE ROJA	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	ENSALADAS DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	ENSALADA HAWAIANA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PIMIENTOS	MACARRONES EN SALSA VERDE	ARROZ VERDE	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ ATOMATADO	CONCHITAS GUISADAS
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	ALMÍBAR DE PLÁTANO	PAPA EN CASCOS DORADA	TAJADAS DE PLÁTANO	YUCA SUDADA	PLÁTANO MADURO ASADO	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	PAPA CRIOLLA FRITA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANDARINA)	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, PIMSA, MORA)	MANDARINADA	JUGO DE GUAYABA	LIMONADA DE HIERBABUENA	JUGO DE PIÑUDA	JUGO DE GUANÁBANA
				ONCES			
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	COLADA DE MAZORCA CON MANGO	YOGURT	SORBETE DE CURUBO	KUMIS	SORBETE DE BANANO	AVENA FRÍA	QUESO EN LA FRUTA
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS SALTINCOX MERMELADA	HERPO	PONQUÉ	PAN PERA	MANTECADA	GALLETA DULCE	GALLETA DE AVENA
FRUTA	EN LA BEBIDA	MANZANA	EN LA BEBIDA	MANDARINA	EN LA BEBIDA	MELÓN	FRUTA POSUA CON QUESO

PATRONES	22	23	24	25	26	27	28
				SEMANA 4			
				DESAYUNO			
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO	AROMÁTICA	TINTO
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CAFÉ EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE MAZORCA	COLADA DE PLÁTANO	AGUA DE PANELA	COLADA DE MAZORCA
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON POLLO	ENPAREDADO DE QUESO	HUEVO COCIDO	CHANGUA CON HUEVO	HUEVO REVUELTO
DERIVADO DE CEREAL	PAN INTEGRAL	AREPUELA	PAN DE MAIZ	AREPA	ENVUELTO	TOSTADAS	
FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	UVAS	PATILLA	PIÑA	MANDARINA	PICADO DE BANANO Y MELÓN	MANZANA
				MERIENDA			
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	COLADA DE MAZORCA CON MANGO	NATILLA	ARROZ CON LECHE	YOGURT CON CEREAL	AVENA FRÍA CON MORA	FLAN
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES CON MERMELADA	PONQUÉ	GALLETAS DE LECHE			GALLETA DULCE	GALLETAS DUCALES
FRUTA	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA	BANANO BOCADILLO	MELÓN	BANANO CON PAPAYA	EN LA BEBIDA	MANDARINA CON UVAS
				ALMUERZO			
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE PRUEJOES	SOPA DE MAIZ PETO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CONCHITAS	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE ARAYANO	SOPA DE ARRACACHA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	HIGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	POLLO DORADO	CERDO A LA PLANCHA	POLLO GUISADO	CARNE ASADA	CARNE MOLIDA GUISADA
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE Y LIMÓN	CALABAZA GUISADO	ENSALADA DE ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	ACELGA SUDADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA, TOMATE Y VINAGRE
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	MACARRONES ORATNADOS	ARROZ CON PIMIENTOS	ARROZ AL PERIJIL	ARROZ VERDE	ARROZ ATOMATADO
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PLÁTANO MELAO	MADURO COCIDO	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	YUCA SUDADA	TAJADAS DE PLÁTANO	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE GULUPA	JUGO DE CURUBA	JUGO DE MANDO	JUGO DE GUANÁBANA	JUGO DE PIÑUDA	LIMONADA DE HIERBABUENA	JUGO ZANAHORIA Y NARANJA
				ONCES			
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	YOGURT	COLADA DE PLÁTANO	KUMIS	LECHE	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE AVENA	SORBETE DE BANANO
CEREAL O DERIVADO	HERPO	GALLETAS SALTIN	GALLETA DE AVENA	MANTECADA	GALLETAS DE LECHE	GALLETAS WAFFER	GALLETA DULCE
FRUTA	PAPAYA	NARANJA	GRANADILLA	PIÑA	EN LA BEBIDA	PIMESAS	EN LA BEBIDA

PATRONES	29	30	31
BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA	TIPO	AROMÁTICA
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE MAZORCA	COLADA DE PLÁTANO
ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE CARNE CON PAPA	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO
DERIVADO DE CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	AREPUELA	ENVUELTO
FRUTA	MANZANA	PAPAYA	MANDARINA
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	NATILLA	AVENA FRÍA CON GUAYABA	SORBETE DE MORA
DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	MANTECADA	GALLETA DULCE
FRUTA	MANGO	EN LA BEBIDA	EN LA BEBIDA
SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE PRUEJOES	SOPA DE ARROZ	SOPA DE PASTA
PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA GUISADA	CARNE MOLIDA GUISADA
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	ENSALADAS DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	CARNE MOLIDA AL LAUREL
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTE CON ESPINACA	ARROZ CON PIMIENTOS
TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	PAPA A LA FRANCESA	TAJADAS DE PLÁTANO
JUGO DE FRUTA	LIMONADA	JUGO DE LULO	JUGO DE PIÑUDA
BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE GUANÁBANA	YOGURT	LECHE
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS DUCALES	ROSCÓN CON AREQUIPE	MOGOLLÓN
FRUTA	EN LA BEBIDA	PERA	BANANO

PATRONES	8	9	10	11	12	13	14
				SEMANA 2			
				ALMUERZO			
FRUTERÍA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA DE PIÑA	CARNE MOLIDA GUISADA	PECHUGA DESMECHADA	CARNE ASADA	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	POLLO DORADO	ALBONDIGAS DE CARNE
VERDURA	PEPINO GUISADO	PATICIA DE AHAYAMA	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	VERDURAS ORIENTALES	ENSALADA DE ESPINACA, MAIZ PIMESA Y MIEL	HABICHUELA Y ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON ALCHUGU	ARROZ BLANCO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON MAZORCA	ARROZ CON PIMIENTOS	ARROZ AL PERIJIL
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE MARACUYÁ	AROMÁTICA DE MANZANA	AROMÁTICA DE PAPAYA	AROMÁTICA DE MANDARINA	AROMÁTICA DE MANDARINA	AROMÁTICA DE GUANÁBANA	AROMÁTICA DE LULO

PATRONES	15	16	17	18	19	20	21
				SEMANA 3			
				ALMUERZO			
FRUTERÍA DE ORIGEN ANIMAL	PECHUGA DESMECHADA	PECHUGA DE POLLO Y LAS FINAS HIERBAS	CERDO DESMECHADO	POLLO GUISADO	ALBONDIGAS DE CARNE	CARNE DE CERDO GUISADA	PECHUGA A LA PLANCHA
VERDURA	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	VERDURAS ORIENTALES	ACELGA GUISADA	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	PEPINO GUISADO	PATICIA DE AHAYAMA	CALABACÍN Y MAZ GUISADOS
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON ALCHUGU	ARROZ VERDE	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ PIJAMTO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON PIMIENTOS	
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE PIÑA	AROMÁTICA DE MARACUYÁ	AROMÁTICA DE UVA	AROMÁTICA DE TOMATE DE ARBOL	AROMÁTICA DE LULO	AROMÁTICA DE MORA	AROMÁTICA DE MANGO

PATRONES	22	23	24	25	26	27	28
				SEMANA 4			
				ALMUERZO			
FRUTERÍA DE ORIGEN ANIMAL	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	PECHUGA DESMECHADA	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA EN SALSA BBQ	ALBONDIGAS DE CARNE	CERDO DESMECHADO	PECHUGA ASADA/A ASADA
VERDURA	VERDURAS ORIENTALES	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA SALSA	PEPINO GUISADO	PATICIA DE AHAYAMA	VERDURAS GUISADAS	TORTILLA DE ESPINACA	CALABACÍN GUISADO
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ CON ALCHUGU	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AL CILANTRO
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE LULO	AROMÁTICA DE PIÑA	AROMÁTICA DE MORA	AROMÁTICA DE PIMESA	AROMÁTICA DE TOMATE DE ARBOL	AROMÁTICA DE FRUTOS ROJOS	AROMÁTICA DE MANGO

PATRONES	29	30	31
FRUTERÍA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	CARNE MOLIDA GUISADA	PECHUGA DESMECHADA
VERDURA	PEPINO GUISADO	PATICIA DE AHAYAMA	CALABAZA, ZANAHORIA Y PATATA CON TALTADOS
CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE
JUGO DE FRUTA O BEBIDA CALIENTE CON O SIN LECHE	AROMÁTICA DE MARACUYÁ	AROMÁTICA DE MORA	AROMÁTICA DE GUAYABA

Alba Lucia Avella Almeida
NUTRICIONISTA DIAKMA
CC.52394873.2
MNO: 02296

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES
FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL

Código:	FOR-PSS-227
Versión:	0
Fecha:	Memo INT 2019026406 - 31/05/2019
Hoja:	1 de 1

GRUPO DE EDAD: **MAYORES DE 60 AÑOS**

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
										g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN ROLLO	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	532	Came de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	40,00	40,00	130	9,4	0,2	22,6	3,8	28,0	10,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0

MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	374	Aceite, de soya	0,10	0,10	1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	83,33	50,00	29	0,9	0,1	6,2	0,0	0,0	0,0	288,5
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4

MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	54,55	30,00	2	0,2	0,0	0,4	0,3	13,2	1,8	3,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,0	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2083,4	94,0	60,8	290,5	24,2	1052,6	1740,9	11343,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2 101,8**	**45,2 79,1**	**254,4 330,7**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**563,0 3000,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	432,3	17,0	13,2	61,3	21
NUEVES	10	15	253,2	6,6	8,0	38,9	12
ALMUERZO	30	35	690,8	38,1	19,9	90,0	34
ONCES	10	15	257,6	8,1	7,8	39,1	13
CENA	20	25	400,0	23,8	11,8	49,6	20
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48,00	48,00	130	4,4	0,5	27,0	2,6	68,2	567,8	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	EMPAREDADO DE QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	EMPAREDADO DE QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLATANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON**	COLADA DE PLATANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O**	COLADA DE PLATANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN PERA	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	181,82	100,00	48	0,6	0,1	11,2	0,5	16,0	3,0	8,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA COCIDA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA COCIDA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33,33	20,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	2,0	0,2	7,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2192	87,1	71,4	301,1	16,9	1286,2	2012,4	1286,7	
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y	2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**	
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**	
NIVEL DE APORTE	108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	2

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	469,4	19,0	17,7	58,8	23	2
NUEVES	10	15	297,5	9,0	6,9	50,1	15	2
ALMUERZO	30	35	610,2	25,3	23,1	75,1	30	2
ONCES	10	15	315,3	6,7	8,2	54,0	15	2
CENA	20	25	459,2	26,4	14,9	55,1	23	2
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	2
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	2

MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE CON**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	328	Mango tommy atkins, maduro, pulpa	40,00	20,00	38	0,1	0,0	9,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE SIN LECHE**	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO SANTANDEREANO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO SANTANDEREANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO SANTANDEREANO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO SANTANDEREANO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO SANTANDEREANO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO SANTANDEREANO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN DE SAL	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	804	Guayaba de morrocoy, fruta	53,30	40,00	7	0,5	0,1	1,1	0,1	13,2	4,8	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10,00	10,00	34	1,3	0,6	6,0	0,4	8,6	0,9	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	483	Carne de cerdo, magra	100,00	100,00	198	20,1	11,9	2,7	2,0	5,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LAS FINAS HIERBAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LAS FINAS HIERBAS		Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,75	0,75	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	295,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	237	Repollo morado, crudo	43,80	35,00	9	0,5	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	1,4
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	45,45	25,00	12	0,2	0,0	2,8	0,1	4,0	0,8	2,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3

MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLATANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	166,67	50,00	30	0,8	0,3	6,0	0,9	4,5	0,0	86,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	30	Galleta, cracker	18,00	18,00	83	0,8	2,6	14,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTIN CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	15	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0

MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2094	83,9	63,9	296,6	15,4	954,1	1302,2	1021,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	424,6	16,3	11,1	65,1	21
NUEVES	10	15	291,5	8,7	9,8	42,2	14
ALMUERZO	30	35	665,5	27,9	22,0	89,1	33
ONCES	10	15	227,5	6,0	7,5	34,2	11
CENA	20	25	409,5	24,8	13,5	47,3	20
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN INTEGRAL	83	Pan harina de trigo	30,00	30,00	92	2,6	1,8	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON BANANO	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON BANANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	539	Carne de res, churrasco, asado	100,00	100,00	277	36,9	14,4	0,0	1,8	20,0	454,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	100,00	80,00	35	1,1	0,0	7,7	0,6	25,6	0,0	0,0

MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	340	Naranja, zumo	33,33	20,00	8	0,1	0,1	1,8	0,3	6,6	0,4	0,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	RODAJA DE PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	250,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ ATOMATADO	244	Tomate, pulpa	10,00	8,00	1	0,1	0,0	0,3	0,1	36,5	0,0	8,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	175	Habichuela, cruda	88,89	80,00	25	1,7	0,0	4,5	0,8	48,0	0,0	13,6

MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELAS GUISADAS EN LECHE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2087	99,6	64,7	277,0	14,7	1137,2	1977,4	1088,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	430,2	14,4	17,3	54,5	21
NUEVES	10	15	267,6	8,3	7,8	41,3	13
ALMUERZO	30	35	662,8	44,9	18,0	80,6	33
ONCES	10	15	246,1	5,9	7,2	39,3	12
CENA	20	25	440,0	25,4	13,8	53,3	22
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	327	Mandarina, zumo	28,57	20,00	10	0,2	0,0	2,3	0,1	7,0	0,4	3,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TETERO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TETERO	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133,33	40,00	26	0,8	0,6	4,3	0,4	4,8	8,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	250,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	532	Came de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	953	Garbanzo, cocido	40,00	40,00	28	2,1	0,6	3,8	0,5	10,0	136,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA COCIDA CON CILANTRO	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA COCIDA CON CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9

MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA COCIDA CON CILANTRO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA COCIDA CON CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	11,11	10,00	5	0,3	0,1	0,7	0,1	1,1	0,0	32,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMÁTICA DE HIERBAS	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2 101,8**	**45,2 79,1**	**254,4 330,7**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**563,0 3000,0**
						NIVEL DE APORTE			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	441,3	16,5	18,1	53,3	22
NUEVES	10	15	255,1	7,6	4,3	46,8	13
ALMUERZO	30	35	636,9	29,7	22,1	80,0	31
ONCES	10	15	278,0	7,6	8,1	43,7	14
CENA	20	25	518,6	35,1	7,4	78,2	25
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	MOGOLLA	70	Mogolla	30,00	30,00	93	2,6	1,4	17,6	0,8	9,9	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100,00	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15,0	4,0	140,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON FRESA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON FRESA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON FRESA	303	Fresa, pintón, fruto entero	42,11	40,00	12	0,3	0,1	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	91	Pasta alimenticia		10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	540	Came de res, gorda	100,00	100,00	293	16,0	25,4	0,0	2,6	8,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5

MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	215	Pimentón rojo	17,65	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,6	35,6	0,0	117,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS		albahaca	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES GUISADOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLATANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLATANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLATANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA Y MELÓN	346	Patilla, maduro, pulpa	125,00	50,00	1	0,2	0,0	0,1	0,2	2,0	0,0	15,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA Y MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	1,00	1,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5,00	5,00	3	0,2	0,2	0,2	0,0	6,0	2,6	4,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	8,89	8,00	4	0,3	0,0	0,6	0,6	20,8	0,0	31,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	5,56	5,00	8	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	6,0	8,9
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	47	Harina de trigo	2,00	2,00	7	0,2	0,0	1,5	0,0	0,4	3,8	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	0,25	0,25	2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA	311	Gulupa, maduro, pulpa	66,70	20,00	15	0,2	0,0	3,4	0,1	1,8	1,4	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA	733	Hierbabuena, hojas	10,00	10,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	84,7
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GULUPA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2205	87,4	78,7	287,7	18,7	1219,3	1699,0	1390,8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	420,4	17,4	17,1	49,6	21
NUEVES	10	15	302,6	9,1	9,5	45,3	15
ALMUERZO	30	35	713,4	25,7	31,5	81,7	35
ONCES	10	15	302,6	8,1	7,5	50,9	15
CENA	20	25	425,7	26,4	12,4	52,1	21
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE HUEVO CON PAPA	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE HUEVO CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE HUEVO CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE HUEVO CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE HUEVO CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE HUEVO CON PAPA	159	Cilantro, hojas	1,67	1,50	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,9	0,0	5,9
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	2,00	2,00	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	PONQUÉ	112	Torta, con harina de trigo	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	50	0,5	0,1	11,8	0,5	15,5	0,5	12,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	33,33	30,00	9	0,6	0,0	1,7	0,3	18,0	0,0	5,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0

MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	13,00	13,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,6	0,9	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA DE VERDURAS	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, CILANTRO Y VINAGRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10,00	1,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	8,8	1,3	33,0	2,0	2,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	13,33	8,00	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	2,6	4,3

MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2164	88,4	70,8	294,1	16,7	1030,0	1677,6	1575,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	485,7	20,8	13,8	69,8	24
NUEVES	10	15	256,3	9,1	6,3	41,0	13
ALMUERZO	30	35	602,4	28,9	17,9	81,5	30
ONCES	10	15	273,6	8,0	10,0	38,2	13
CENA	20	25	497,0	21,2	22,7	51,9	24
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	QUESO CAMPESINO	640	Queso doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	38,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN DE SAL	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	181,82	100,00	48	0,6	0,1	11,2	0,5	16,0	3,0	8,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	545	Came de res, semigorda	100,00	100,00	227	18,7	16,9	0,0	3,1	6,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	948	Frijol rojo	40,00	40,00	134	8,2	0,9	23,4	2,8	40,0	6,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33,33	20,00	29	0,3	2,7	0,9	0,1	2,0	0,0	0,6

MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA CON PANELA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA CON PANELA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	15	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6

MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5	
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2052	96,3	64,6	272,1	17,9	1083,0	1518,3	597,5	
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2 101,8**	**45,2 79,1**	**254,4 330,7**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**563,0 3000,0**	
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	8
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	410,8	18,6	16,8	46,4	20
NUEVES	10	15	243,0	6,1	5,8	41,8	12
ALMUERZO	30	35	719,1	32,6	23,9	93,2	35
ONCES	10	15	237,4	6,2	8,4	34,4	12
CENA	20	25	401,6	32,0	9,1	48,1	20
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	20,00	20,00	5	0,3	0,0	0,9	0,4	8,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN ROLLO	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15,38	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	34,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	6,67	4,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,9	2,6	21,3
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6,00	3,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	4,7	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0

MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS		Albahaca	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS GUISADOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA A LA FRANCESA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA A LA FRANCESA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0

MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2131	86,0	74,4	280,2	16,9	1125,9	1812,8	1359,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

9

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	425,7	16,0	17,2	52,1	21	9
NUEVES	10	15	306,9	9,5	10,6	43,6	15	9
ALMUERZO	30	35	609,2	28,8	25,8	65,7	30	9
ONCES	10	15	305,1	7,1	7,0	53,6	15	9
CENA	20	25	441,2	24,2	13,8	55,1	22	9
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	9
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	9

MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE SIN LECHE**	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	150,00	150,00	81	5,0	3,9	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	TOSTADAS	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE FIDEOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO AL TOMILLO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO AL TOMILLO		Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO AL TOMILLO	374	Aceite, de soya	3,50	3,50	32	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO AL TOMILLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MELAO		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MELAO	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	13	0,4	0,0	2,9	0,2	9,6	0,0	0,0

MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	250	Zanahoria, cocida	30,00	30,00	10	0,3	0,1	2,1	0,2	9,0	8,4	736,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MOJICÓN	77	Pan de dulce	40,00	40,00	132	3,6	2,6	23,6	1,2	12,4	81,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,4	0,1	4,8	1,0	47,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PAPAYA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2049	91,9	50,5	307,8	15,3	960,0	1532,0	1680,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**

NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		101,8	79,1	330,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0	
NIVEL DE APORTE	101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	10

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	429,6	14,4	12,2	65,7	21	10
NUEVES	10	15	252,5	6,8	7,9	38,6	12	10
ALMUERZO	30	35	602,6	34,7	8,8	96,7	30	10
ONCES	10	15	300,6	9,9	7,5	48,5	15	10
CENA	20	25	423,1	25,4	13,5	50,2	21	10
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	10
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	10

MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10,00	1,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133,33	40,00	26	0,8	0,6	4,3	0,4	4,8	8,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	FLAN	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	8,8	1,3	33,0	2,0	2,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	40,00	40,00	128	9,6	0,3	21,6	1,8	24,0	10,0	8,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	3,0	26,0	0,0	39,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15,00	15,00	8	0,5	0,5	0,5	0,0	18,0	7,8	14,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA PICO DE GALLO	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA PICO DE GALLO	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA PICO DE GALLO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA PICO DE GALLO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA PICO DE GALLO	320	Limón, pulpa	3,00	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA PICO DE GALLO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTÍN CON MERMELADA	32	Galleta, de soda	18,00	18,00	74	1,7	1,3	14,0	1,2	6,8	241,6	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTÍN CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON MAZORCA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON MAZORCA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON MAZORCA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON MAZORCA	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON MAZORCA	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON MAZORCA	60	Maíz común, desgranado	4,00	4,00	15	0,3	0,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA	340	Naranja, zumo	33,33	20,00	8	0,1	0,1	1,8	0,3	6,6	0,4	0,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON NARANJA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2170	96,8	76,3	274,5	24,0	1083,3	2030,2	962,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

11

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	493,0	23,1	19,8	55,6	24	11
NUEVES	10	15	245,8	6,5	7,7	37,8	12	11
ALMUERZO	30	35	691,6	39,2	20,5	87,6	34	11
ONCES	10	15	218,7	6,9	6,1	34,1	11	11
CENA	20	25	473,4	21,0	22,0	47,9	23	11
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	11
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	11

MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48,00	48,00	130	4,4	0,5	27,0	2,6	68,2	567,8	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	EMPAREDADO DE QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	EMPAREDADO DE QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PICADO DE MANZANA Y MANGO	332	Manzana, maduro, pulpa	58,82	50,00	32	0,2	0,1	7,5	0,2	8,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PICADO DE MANZANA Y MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON BANANO	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON BANANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA CON BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	57,14	40,00	35	0,6	0,0	8,0	0,4	3,2	1,2	8,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10,00	10,00	35	1,3	0,1	7,2	0,4	5,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	745	Vinagre	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	3,00	3,00	3	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	340	Naranja, zumo	13,33	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	2,6	0,2	0,2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	133,33	80,00	16	2,3	0,2	1,3	1,9	98,4	52,8	426,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	47	Harina de trigo	10,00	10,00	35	1,2	0,1	7,3	0,2	2,2	19,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	HERPO		Herpo	32,00	32,00	100	1,0	0,0	23,0	0,0	0,0	20,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	480	Came de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	129	Ajo	1,58	1,50	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,00	3,00	11	0,2	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	8,33	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,7	0,1	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0

MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	327	Mandarina, zumo	28,57	20,00	10	0,2	0,0	2,3	0,1	7,0	0,4	3,2
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANDARINA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2209	99,3	56,4	325,9	16,7	1350,2	2208,9	1622,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

12

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	460,5	17,9	17,5	58,3	23
NUEVES	10	15	306,1	8,4	9,2	47,6	15
ALMUERZO	30	35	697,3	34,0	18,2	99,5	34
ONCES	10	15	283,5	6,3	3,9	54,8	14
CENA	20	25	421,5	31,9	7,1	57,8	21
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

12
12
12
12
12
12
12

MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	ENVUELTO	902	Bollo de mazorca	100,00	100,00	147	4,8	0,9	30,0	0,2	12,0	0,0	1,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	PONQUÉ	112	Torta, con harina de trigo	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	250,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	10,00	10,00	35	0,8	0,1	7,8	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS CON MAYONESA	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0

MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS CON MAYONESA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS CON MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS CON MAYONESA	159	Cilantro, hojas	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	2,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABACÍN GUISADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	83,33	50,00	29	0,9	0,1	6,2	0,0	0,0	0,0	288,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	30,00	30,00	105	2,0	0,1	23,9	0,2	3,9	5,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE		Esencia de vainilla	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO DORADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO DORADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO DORADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	8,89	8,00	4	0,2	0,1	0,6	0,0	0,9	0,0	25,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	170	Espinaca, cruda	58,33	35,00	7	1,0	0,1	0,6	0,8	43,1	23,1	186,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	329	Mango, maduro, pulpa	30,00	15,00	10	0,1	0,0	2,4	0,1	2,3	0,6	21,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	302	Fresa, maduro, fruto entero	15,79	15,00	5	0,1	0,1	1,0	0,2	3,2	0,6	0,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	620	Crema de leche	5,00	5,00	16	0,3	1,6	0,1	0,0	3,4	2,3	17,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	28,57	20,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	2,2	1,8	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUANÁBANA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2191	88,0	72,1	298,5	16,1	968,6	1271,2	1371,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

13

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	474,7	18,3	17,2	62,1	23	13
NUEVES	10	15	280,0	9,4	6,1	47,2	14	13
ALMUERZO	30	35	666,0	26,0	24,2	86,0	33	13
ONCES	10	15	248,5	7,6	5,4	42,6	12	13
CENA	20	25	476,8	26,5	19,1	49,9	23	13
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	13
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	13

MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	53,33	40,00	16	0,4	0,1	3,3	0,3	6,8	4,4	42,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON QUESO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	59	Maíz blanco, trillado	10,00	10,00	30	0,9	0,1	6,5	1,0	1,1	0,7	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE MAIZ PETO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	480	Came de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5,00	5,00	37	0,0	4,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	6,00	6,00	3	0,2	0,2	0,2	0,0	7,2	3,1	5,7
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	237	Repollo morado, crudo	25,00	20,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORÍA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GULUPA	311	Gulupa, maduro, pulpa	166,70	50,00	37	0,5	0,1	8,5	0,3	4,5	3,5	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GULUPA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRIA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRIA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRIA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0

MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	675	Huevo de gallina	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,4	3,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE		Orégano	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE		Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	13,33	8,00	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	2,6	4,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	175	Habichuela, cruda	44,44	40,00	12	0,8	0,0	2,2	0,4	24,0	0,0	6,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	251	Zanahoria, cruda	41,18	35,00	13	0,2	0,0	2,9	0,1	9,5	12,3	245,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	139	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	6	0,4	0,0	1,1	0,1	1,8	0,0	1,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	HABICHUELA, ZANAHORIA Y ARVEJA GUISADAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVAS	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2147	96,1	58,9	309,1	14,5	1015,2	1832,7	1485,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	478,0	18,1	19,7	57,2	23
NUEVES	10	15	283,1	7,7	4,4	53,4	14
ALMUERZO	30	35	604,3	35,8	13,6	85,0	30
ONCES	10	15	291,4	8,7	7,8	46,7	14
CENA	20	25	449,8	25,1	12,7	58,9	22
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

14
14
14
14
14
14
14

MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,12	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO FRITO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO FRITO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO FRITO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN DE SAL	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	BANANO BOCADILLO	268	Banano bocadillo, pulpa	125,00	100,00	115	1,2	0,1	27,4	0,4	5,0	0,0	20,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	129	Ajo	1,58	1,50	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3,00	3,00	11	0,2	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	8,33	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,7	0,1	0,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	MONEDAS DE PLATANO	228	Plátano hartón, verde, crudo	76,92	50,00	79	0,6	0,1	18,9	0,3	4,0	13,0	53,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	MONEDAS DE PLATANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	100,00	80,00	35	1,1	0,0	7,7	0,6	25,6	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PURÉ DE REMOLACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	269	Banano común, maduro, pulpa	14,29	10,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	0,8	0,3	2,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	343	Papaya, maduro, pulpa	42,86	30,00	9	0,2	0,0	2,0	0,1	7,2	1,5	70,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	332	Manzana, maduro, pulpa	11,76	10,00	6	0,0	0,0	1,5	0,0	1,6	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE TROPICAL (BANANO, PAPAYA, MANZANA)	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	80,00	40,00	26	0,2	0,0	6,4	0,2	6,0	1,6	56,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTÍN CON MERMELADA	32	Galleta, de soda	18,00	18,00	74	1,7	1,3	14,0	1,2	6,8	241,6	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTÍN CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0

MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	20,00	20,00	5	0,3	0,0	0,9	0,4	8,2	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FEIJOA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2062	92,8	51,1	309,0	15,7	1017,6	1893,2	1213,5
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
NIVEL DE APORTE									101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	451,9	15,7	14,6	64,8	22
NUEVES	10	15	269,9	7,7	7,7	42,7	13
ALMUERZO	30	35	602,2	35,5	9,1	95,0	30
ONCES	10	15	277,7	7,8	6,1	48,0	14
CENA	20	25	413,4	25,9	13,6	47,1	20
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0

MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE SIN LECHE**	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	150,00	150,00	81	5,0	3,9	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	TOSTADAS	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100,00	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15,0	4,0	140,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	30,00	30,00	105	2,0	0,1	23,9	0,2	3,9	5,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	40,00	40,00	130	9,4	0,2	22,6	3,8	28,0	10,8	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA EN CASCOS DORADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0

MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA EN CASCOS DORADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA EN CASCOS DORADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	54,55	30,00	2	0,2	0,0	0,4	0,3	13,2	1,8	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10,53	10,00	4	0,1	0,1	0,7	0,1	2,1	0,4	0,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	364	Uva isabella, maduro, pulpa	11,11	10,00	4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,7	0,9	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	339	Mora de castilla, pulpa	33,33	30,00	19	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	HERPO		Herpo	32,00	32,00	100	1,0	0,0	23,0	0,0	0,0	20,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	215	Pimentón rojo	8,24	7,00	2	0,1	0,0	0,4	0,3	16,6	0,0	54,6
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	743		0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2116	88,2	53,8	319,7	17,2	962,9	1469,4	1193,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

16

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	445,6	14,1	12,2	70,2	22	16
NUEVES	10	15	255,5	7,2	4,9	45,9	13	16
ALMUERZO	30	35	661,6	35,1	17,9	90,1	33	16
ONCES	10	15	284,5	5,7	4,4	54,8	14	16
CENA	20	25	428,4	25,4	13,9	50,7	21	16
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	16
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	16

MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10,00	10,00	34	1,3	0,6	6,0	0,4	8,6	0,9	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO DORADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO DORADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO DORADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	170	Espinaca, cruda	33,33	20,00	4	0,6	0,0	0,3	0,5	24,6	13,2	106,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	216	Pimentón verde	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,0	2,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0

MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	MACARRONES EN SALSA VERDE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLÁTANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ROJA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	9	0,3	0,0	1,9	0,2	6,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ROJA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ROJA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ROJA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	MANDARINADA	327	Mandarina, zumo	71,43	50,00	25	0,5	0,1	5,7	0,2	17,5	1,0	8,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	MANDARINADA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	PONQUE	112	Torta, con harina de trigo	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA SUDADA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA SUDADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA SUDADA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA SUDADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ACELGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	22,22	20,00	8	0,1	0,0	2,0	0,0	1,4	1,8	0,0

MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON UVA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2137	96,4	66,8	288,5	13,8	1320,4	1653,8	1423,4	
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**	
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**	
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	17
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.												

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA								
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**	
DESAYUNO	20	25	464,8	17,9	18,4	57,1	23	17
NUEVES	10	15	274,2	7,0	7,0	46,0	13	17
ALMUERZO	30	35	676,2	30,8	24,2	83,9	33	17
ONCES	10	15	256,3	9,0	6,1	41,4	13	17
CENA	20	25	415,2	31,4	11,0	47,8	20	17
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	17
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	17

MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN DE MAÍZ	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PICADO DE PERA Y UVAS	347	Pera, maduro, pulpa	58,82	50,00	22	0,2	0,1	5,2	0,2	4,0	0,5	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PICADO DE PERA Y UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	55,56	50,00	21	0,2	0,0	5,1	0,0	3,5	4,5	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA DE FRESA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA DE FRESA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA DE FRESA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	42,11	40,00	14	0,3	0,2	2,8	0,6	8,4	1,6	1,6
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTÍN	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44,44	40,00	8	0,3	0,0	1,8	0,1	5,2	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	251	Zanahoria, cruda	47,06	40,00	15	0,3	0,0	3,4	0,2	10,8	14,0	280,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA Y ZANAHORIA GUISADAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	66,67	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,4	8,5	5,5	53,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN PERA	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	532	Came de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2209	91,7	66,9	310,5	17,6	1002,1	1801,1	1467,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE				109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

18

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	515,1	20,8	17,7	68,4	25
NUEVES	10	15	275,7	8,5	6,7	45,5	14
ALMUERZO	30	35	603,2	26,4	17,7	84,5	30
ONCES	10	15	281,0	8,6	5,8	48,5	14
CENA	20	25	493,8	26,8	18,4	55,4	24
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

18
18
18
18
18
18
18

MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TETERO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	TETERO	721	Panela	21,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO PICADO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO PICADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	25,00	15,00	23	0,2	0,0	5,4	0,0	0,0	5,0	8,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO PICADO	374	Aceite, de soya	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO CON PLÁTANO MADURO PICADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	PAN INTEGRAL	84	Pan integral	30,00	30,00	63	2,2	0,6	12,1	1,4	15,0	134,4	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	745	Vinagre	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	3,00	3,00	3	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	340	Naranja, zumo	13,33	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	2,6	0,2	0,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	952	Garbanzo	40,00	40,00	140	7,8	2,2	22,3	2,6	60,0	12,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0

MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MADURO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MADURO ASADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, ZANAHORIA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA DE HIERBABUENA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA DE HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA DE HIERBABUENA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	675	Huevo de gallina	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,4	3,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE		Orégano	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE		Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBÓNDIGAS DE CARNE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	13,33	8,00	12	0,1	0,0	2,9	0,0	0,0	2,6	4,3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	15	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33,33	20,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	2,0	0,2	7,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2069	86,9	62,2	291,2	17,6	1085,2	1635,8	949,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

19

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	426,7	13,9	18,0	52,4	21	19
NUEVES	10	15	235,7	6,4	8,1	34,5	12	19
ALMUERZO	30	35	675,2	34,1	14,6	102,2	33	19
ONCES	10	15	266,4	7,9	9,7	36,8	13	19
CENA	20	25	420,6	24,3	11,6	54,6	21	19
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	19
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	19

MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	8,8	1,3	33,0	2,0	2,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	FLAN	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	181,82	100,00	48	0,6	0,1	11,2	0,5	16,0	3,0	8,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10,00	10,00	35	1,3	0,1	7,2	0,4	5,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	214	Perejil	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	3,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA AL VAPOR CON PEREJIL	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0

MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	237	Repollo morado, crudo	25,00	20,00	5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, PEPINO COHOMBRO Y PIÑA CON VINAGRETA DULCE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52,63	50,00	18	0,4	0,3	3,5	0,7	10,5	2,0	2,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FRESA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRIA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRIA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRIA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100,00	20	0,7	0,0	4,3	0,4	11,0	7,0	68,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	480	Came de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE CERDO SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	9,41	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2081	92,1	68,4	275,3	15,9	1118,7	1669,8	1095,3
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

20

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	445,8	19,0	17,9	52,4	22	20
NUEVES	10	15	255,4	6,2	7,8	40,2	13	20
ALMUERZO	30	35	626,6	24,9	24,9	75,8	31	20
ONCES	10	15	288,5	8,9	8,8	43,7	14	20
CENA	20	25	423,7	32,3	8,3	55,2	21	20
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	20
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	20

MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLATANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLATANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	250,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	10,00	10,00	35	0,8	0,1	7,8	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	480	Came de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS		Albahaca	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA FRITA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA FRITA	374	Aceite, de soya	8,00	8,00	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA CRIOLLA FRITA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	237	Repollo morado, crudo	43,80	35,00	9	0,5	0,1	1,4	0,0	0,0	0,0	1,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	45,45	25,00	12	0,2	0,0	2,8	0,1	4,0	0,8	2,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	620	Crema de leche	10,00	10,00	32	0,5	3,3	0,1	0,0	6,8	4,6	35,3
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA HAWAIANA	718	Miel de abejas	3,00	3,00	9	0,0	0,0	2,3	0,3	0,2	0,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	637	Queso campesino	50,00	50,00	132	9,4	10,2	0,8	0,2	293,0	238,5	43,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	269	Banano común, maduro, pulpa	28,57	20,00	18	0,3	0,0	4,0	0,2	1,6	0,6	4,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	343	Papaya, maduro, pulpa	57,14	40,00	12	0,2	0,0	2,7	0,1	9,6	2,0	94,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA A LA PLANCHA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9,41	8,00	3	0,2	0,0	0,4	0,3	19,0	0,0	62,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	60	Maíz común, desgranado	20,00	20,00	73	1,7	0,9	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	30,00	30,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	3,6	2,1	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	150	Cebolla cabezona	27,78	25,00	8	0,4	0,0	1,6	0,2	16,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN Y MAÍZ GUISADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2136	98,5	66,1	287,7	13,1	974,8	1633,6	979,1
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101,8**	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	431,0	15,4	15,3	58,3	21
NUEVES	10	15	255,1	7,6	4,3	46,8	13
ALMUERZO	30	35	620,4	36,3	19,6	74,8	30
ONCES	10	15	292,4	11,9	14,0	29,8	14
CENA	20	25	487,8	26,9	12,9	66,4	24
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

21
21
21
21
21
21
21

MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	150	Cebolla cabezona	5,56	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	3,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN INTEGRAL	80	Pan de sal	30,00	30,00	98	3,3	1,9	16,7	1,2	10,8	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y BANANO	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES CON MERMELADA	30	Galleta, cracker	18,00	18,00	83	0,8	2,6	14,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DUCALES CON MERMELADA	716	Mermelada	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	737	Laurel	3,33	3,00	6	0,1	0,0	1,4	0,2	5,6	0,0	4,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	CARNE MOLIDA AL LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	948	Frijol rojo	40,00	40,00	134	8,2	0,9	23,4	2,8	40,0	6,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0

MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, PEPINO, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GULUPA	311	Gulupa, maduro, pulpa	166,70	50,00	37	0,5	0,1	8,5	0,3	4,5	3,5	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GULUPA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	HERPO		0	32,00	32,00	100	1,0	0,0	23,0	0,0	0,0	20,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	129	Ajo	1,58	1,50	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	26	Fécula de maíz, precocido, secado	5,00	5,00	18	0,4	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	718	Miel de abejas	10,00	10,00	31	0,1	0,0	7,7	0,9	0,7	0,9	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	8,33	5,00	2	0,0	0,0	0,4	0,1	1,7	0,1	0,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO EN SALSA AGRIDULCE	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	8,89	8,00	4	0,3	0,0	0,6	0,6	20,8	0,0	31,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	215	Pimentón rojo	23,53	20,00	6	0,4	0,1	1,1	0,8	47,4	0,0	156,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	150	Cebolla cabezona	22,22	20,00	7	0,3	0,0	1,3	0,1	12,8	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	22,22	20,00	4	0,2	0,0	0,9	0,1	2,6	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	1,50	1,50	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS ORIENTALES	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33,33	20,00	7	0,2	0,0	1,6	0,1	2,0	0,2	7,4

MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2	
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5	
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2067	95,5	52,0	304,0	16,9	1001,2	1504,0	1244,2	
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2 101,8**	**45,2 79,1**	**254,4 330,7**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**563,0 3000,0**	
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	22
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	440,2	17,5	18,1	52,0	22
NUEVES	10	15	241,5	6,2	7,5	37,6	12
ALMUERZO	30	35	650,0	32,9	14,4	96,9	32
ONCES	10	15	251,5	5,9	4,3	46,6	12
CENA	20	25	443,3	32,3	7,1	62,8	22
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

22
22
22
22
22
22
22

MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	339	Mora de castilla, pulpa	11,11	10,00	6	0,1	0,0	1,5	0,2	4,2	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	302	Fresa, maduro, fruto entero	10,53	10,00	4	0,1	0,1	0,7	0,1	2,1	0,4	0,4
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111,11	100,00	42	0,4	0,0	10,2	0,0	7,0	9,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON	COLADA DE MAIZENA CON	632	Leche de vaca, entera,	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON	COLADA DE MAIZENA CON	26	Fécula de maíz,	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON	COLADA DE MAIZENA CON	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA CON LECHE O	COLADA DE MAIZENA CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	80,00	40,00	26	0,2	0,0	6,4	0,2	6,0	1,6	56,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE	PONQUÉ	112	Torta, con harina de	40,00	40,00	126	3,9	1,2	24,8	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	59	Maíz blanco, trillado	10,00	10,00	30	0,9	0,1	6,5	1,0	1,1	0,7	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE MAIZ PETO	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	570	Hígado de res	100,00	100,00	130	20,0	4,5	2,3	6,0	9,0	0,0	10089,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	153	Cebolla junca, tallos	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	HÍGADO ASADO CON CEBOLLA Y CILANTRO PICADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MELAO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MELAO	721	Panela	12,00	12,00	45	0,1	0,0	11,0	0,6	22,9	3,6	0,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PLÁTANO MELAO		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	150	Cebolla cabezona	16,67	15,00	5	0,2	0,0	1,0	0,1	9,6	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS SALTÍN	32	Galleta, de soda	24,00	24,00	99	2,3	1,7	18,6	1,6	9,1	322,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	NARANJA	340	Naranja, zumo	166,67	100,00	40	0,7	0,3	8,8	1,3	33,0	2,0	2,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	4,71	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,1	1,4	28,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	175	Habichuela, cruda	4,44	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,0	2,4	0,0	0,7
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	10,00	4,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,4	0,0	0,9
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0

MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON VERDURAS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA, MANZANA CON VINAGRETA DULCE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2169	90,1	55,4	328,6	20,0	1232,3	1788,9	11147,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2 101,8**	**45,2 79,1**	**254,4 330,7**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**563,0 3000,0**
						NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL

23

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	427,7	18,9	15,8	52,8	21	23
NUEVES	10	15	315,2	10,0	6,1	55,3	15	23
ALMUERZO	30	35	655,2	28,1	14,1	104,0	32	23
ONCES	10	15	290,9	8,1	6,8	49,6	14	23
CENA	20	25	433,0	24,8	12,5	55,4	21	23
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	23
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	23

MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75,00	60,00	99	12,4	5,5	0,0	0,4	6,6	37,8	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	ALIMENTO PROTEICO	CALDO DE POLLO CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	Pan	30,00	30,00	104	2,7	0,7	21,9	1,3	18,6	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	250,00	100,00	2	0,4	0,0	0,2	0,3	4,0	0,0	30,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	LÁCTEO	NATILLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	LÁCTEO	NATILLA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	LÁCTEO	NATILLA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO DE CEREAL	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 24	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	BANANO BOCADILLO	268	Banano bocadillo, pulpa	106,25	85,00	98	1,0	0,1	23,3	0,3	4,3	0,0	17,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	15,38	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	34,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	6,67	4,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,9	2,6	21,3
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6,00	3,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	4,7	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,7	3,5	70,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11,11	10,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	6,0	0,0	1,7
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CREMA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL	POLLO DORADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	640	Queso doble crema	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	9,6
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	MACARRONES GRATINADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO	MADURO COCIDO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0

MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	13	0,4	0,0	2,9	0,2	9,6	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50,00	33	0,3	0,1	8,0	0,3	7,5	2,0	70,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	150,00	150,00	134	4,4	3,8	20,4	0,2	169,5	69,0	94,5
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	30,00	30,00	131	2,0	3,8	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133,33	40,00	26	0,8	0,6	4,3	0,4	4,8	8,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2170	90,1	70,3	294,8	15,7	964,5	1401,3	1269,0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**

NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		101,8	79,1	330,7	45,0	2000,0	2300,0	3000,0	
NIVEL DE APORTE	107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	24

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	411,8	22,4	13,6	50,3	20	24
NUEVES	10	15	305,7	6,3	5,4	58,2	15	24
ALMUERZO	30	35	604,3	31,1	19,4	76,6	30	24
ONCES	10	15	290,7	7,2	8,1	46,9	14	24
CENA	20	25	516,9	22,3	23,1	54,8	25	24
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	24
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	24

MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48,00	48,00	130	4,4	0,5	27,0	2,6	68,2	567,8	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	EMPAREDADO DE QUESO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	EMPAREDADO DE QUESO	385	Mantequilla, sin sal	4,00	4,00	30	0,0	3,3	0,0	0,0	0,9	0,0	46,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	181,82	100,00	48	0,6	0,1	11,2	0,5	16,0	3,0	8,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	30,00	30,00	105	2,0	0,1	23,9	0,2	3,9	5,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE		Canela	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE		Esencia de vainilla	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100,00	20	0,7	0,0	4,3	0,4	11,0	7,0	68,0
							#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10,00	10,00	34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50,00	50,00	43	1,1	0,1	9,5	0,5	0,5	9,0	0,0

MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	15,00	15,00	8	0,5	0,5	0,5	0,0	18,0	7,8	14,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	170	Espinaca, cruda	25,00	15,00	3	0,4	0,0	0,2	0,4	18,5	9,9	80,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	332	Manzana, maduro, pulpa	17,65	15,00	9	0,0	0,0	2,3	0,0	2,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	328	Mango tommy atkins, maduro, pulpa	60,00	30,00	57	0,1	0,0	14,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	620	Crema de leche	5,00	5,00	16	0,3	1,6	0,1	0,0	3,4	2,3	17,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA, MANGO Y MIEL	718	Miel de abejas	10,00	10,00	31	0,1	0,0	7,7	0,9	0,7	0,9	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	745	Vinagre	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	5,00	5,00	16	0,0	0,0	3,9	0,5	0,4	0,5	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	5,00	5,00	6	0,1	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	340	Naranja, zumo	13,33	8,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	2,6	0,2	0,2
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA EN SALSA BBQ	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	175	Habichuela, cruda	27,78	25,00	8	0,5	0,0	1,4	0,3	15,0	0,0	4,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	251	Zanahoria, cruda	29,41	25,00	9	0,2	0,0	2,1	0,1	6,8	8,8	175,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	139	Arveja verde, cruda	75,00	30,00	36	2,5	0,1	6,3	0,7	10,8	0,0	6,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURAS GUISADAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2

MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21,05	20,00	7	0,2	0,1	1,4	0,3	4,2	0,8	0,8
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2088	96,6	54,5	303,9	15,1	1206,0	2035,0	1192,2
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2**	**45,2**	**254,4**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**563,0**
										101,8	**79,1**	**330,7**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**3000,0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
						Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	475,9	18,4	16,8	63,0	23
NUEVES	10	15	233,5	7,5	4,9	40,0	11
ALMUERZO	30	35	605,0	35,2	10,0	93,8	30
ONCES	10	15	246,5	7,5	9,9	32,1	12
CENA	20	25	479,5	27,7	12,8	63,5	24
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO COCIDO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	35,00	35,00	128	3,2	1,3	25,9	0,9	6,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPA	688	Azúcar, blanco	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT CON CEREAL	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	YOGURT CON CEREAL	55	Hojuelas de maíz	35,00	35,00	132	2,8	0,1	29,8	0,5	3,9	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	BANANO CON PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,43	50,00	15	0,3	0,1	3,4	0,2	12,0	2,5	117,5
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	BANANO CON PAPAYA	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	532	Carne de pollo, pierna con piel	200,00	120,00	217	21,7	14,5	0,0	1,2	12,0	94,8	28,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	POLLO SUDADO	374	Aceite, de soya	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	40,00	40,00	128	9,6	0,3	21,6	1,8	24,0	10,0	8,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	11,11	10,00	5	0,3	0,1	0,7	0,1	1,1	0,0	32,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA EN CASCOS DORADA	200	Papa pastusa, con cáscara, cruda	50,00	50,00	41	1,1	0,1	9,0	0,0	0,0	7,0	0,0

MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA EN CASCOS DORADA	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA EN CASCOS DORADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	121	Acelga, tallos, cruda	80,00	80,00	10	0,6	0,1	1,7	0,6	24,8	0,0	4,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA SUDADA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	100,00	50,00	18	0,3	0,1	3,9	0,5	3,5	42,5	85,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	47	Harina de trigo	5,00	5,00	17	0,6	0,0	3,6	0,1	1,1	9,5	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	675	Huevo de gallina	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,4	3,5
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE		Orégano	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE		Tomillo	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	737	Laurel	0,56	0,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,9	0,0	0,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	ALBONDIGAS DE CARNE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4,00	4,00	23	0,7	2,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	133,33	80,00	16	2,3	0,2	1,3	1,9	98,4	52,8	426,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	24,0	35,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	47	Harina de trigo	10,00	10,00	35	1,2	0,1	7,3	0,2	2,2	19,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	33,33	20,00	11	0,3	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	115,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ÁRBOL	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2218	99,4	67,3	304,1	17,9	995,6	1795,4	1574,9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

26

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	446,0	15,5	14,9	62,8	22	26
NUEVES	10	15	312,1	8,2	4,4	60,0	15	26
ALMUERZO	30	35	707,8	38,5	23,4	85,7	35	26
ONCES	10	15	202,4	6,1	6,9	29,0	10	26
CENA	20	25	509,3	30,4	17,1	58,5	25	26
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	26
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	26

MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23,53	20,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	3,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	AGUA DE PANELA	721	Panela	16,00	16,00	59	0,1	0,0	14,7	0,8	30,6	4,8	0,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	ENVUELTO	902	Bollo de mazorca	100,00	100,00	147	4,8	0,9	30,0	0,2	12,0	0,0	1,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PICADO DE BANANO Y MELÓN	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PICADO DE BANANO Y MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50,00	10	0,4	0,0	2,2	0,2	5,5	3,5	34,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,44	40,00	25	0,4	0,0	5,8	0,7	16,8	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	76,92	50,00	20	0,5	0,2	4,1	0,2	13,0	0,0	170,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE AHUYAMA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE ASADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	249	Yuca, cruda	62,50	50,00	77	0,5	0,1	18,6	0,4	3,5	15,0	0,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	244	Tomate, pulpa	18,75	15,00	3	0,1	0,0	0,5	0,2	68,4	0,0	16,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	215	Pimentón rojo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	14,2	0,0	46,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	YUCA SUDADA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	179	Lechuga común	36,36	20,00	2	0,2	0,0	0,2	0,2	8,8	1,2	2,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	209	Pepino cohombro, sin cáscara	26,67	20,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	10,2	0,0	0,4
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	745	Vinagre	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA DE HIERBABUENA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA DE HIERBABUENA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA DE HIERBABUENA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	24,00	24,00	109	1,3	3,2	18,8	0,7	5,0	138,2	0,7
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**FRUTA**	FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	105,26	100,00	35	0,8	0,5	6,9	1,4	21,0	4,0	4,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	150	Cebolla cabezona	13,33	12,00	4	0,2	0,0	0,8	0,1	7,7	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	9,50	9,50	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,1	0,7	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	129		1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO DESMECHADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	17	0,6	0,0	3,6	0,2	10,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	17,00	17,00	3	0,2	0,0	0,6	0,1	2,0	1,2	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABACIN GUISADO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS (UVA, FRESA, MORA)	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	302	Fresa, maduro, fruto entero	7,37	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,1	1,5	0,3	0,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	6,67	6,00	3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,5	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	339	Mora de castilla, pulpa	7,78	7,00	4	0,1	0,0	1,0	0,1	2,9	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2179	90,7	64,6	309,8	18,4	1096,5	1703,3	1064,6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

27

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	420,2	17,4	11,2	62,7	21	27
NUEVES	10	15	293,7	8,6	8,8	45,3	14	27
ALMUERZO	30	35	630,1	23,4	25,2	77,4	31	27
ONCES	10	15	269,2	8,0	8,8	39,6	13	27
CENA	20	25	516,0	33,2	10,5	72,6	25	27
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	27
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	27

MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	TOSTADAS	114	Tostada	40,00	40,00	160	1,9	2,7	32,0	0,6	16,0	58,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	FLAN	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	FLAN	675	Huevo de gallina	11,11	10,00	15	1,3	1,1	0,1	0,2	5,3	12,0	17,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	FLAN	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA CON UVAS	327	Mandarina, zumo	71,43	50,00	25	0,5	0,1	5,7	0,2	17,5	1,0	8,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA CON UVAS	362	Uva blanca, maduro, pulpa	55,56	50,00	17	0,3	0,0	4,1	0,2	3,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	50	0,5	0,1	11,8	0,5	15,5	0,5	12,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARRACACHA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0

MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLÁTANO	228	Plátano hartón, verde, crudo	76,92	50,00	79	0,6	0,1	18,9	0,3	4,0	13,0	53,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLÁTANO	374	Aceite, de soya	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	237	Repollo morado, crudo	18,70	15,00	4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	179	Lechuga común	27,27	15,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	6,6	0,9	1,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE REPOLLO MORADO, LECHUGA, TOMATE, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	340	Naranja, zumo	33,33	20,00	8	0,1	0,1	1,8	0,3	6,6	0,4	0,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71,43	50,00	44	0,8	0,1	10,1	0,5	4,0	1,5	11,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO	688	Azúcar, blanco	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	527		125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA ADOBADA ASADA	743	Sal	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	8,89	8,00	4	0,3	0,0	0,6	0,6	20,8	0,0	31,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0

MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	PURÉ DE REMOLACHA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	100,00	80,00	35	1,1	0,0	7,7	0,6	25,6	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	PURÉ DE REMOLACHA	150	Cebolla cabezona	11,11	10,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	6,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	PURÉ DE REMOLACHA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	PURÉ DE REMOLACHA	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	PURÉ DE REMOLACHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	40,00	20,00	13	0,1	0,0	3,2	0,1	3,0	0,8	28,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MANGO	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2052	79,8	59,7	299,4	13,7	1071,1	1518,3	1072,7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

28

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	470,2	14,4	14,1	71,5	23
NUEVES	10	15	249,4	6,3	7,8	38,7	12
ALMUERZO	30	35	605,5	25,8	16,8	87,8	30
ONCES	10	15	253,1	7,1	7,9	38,4	12
CENA	20	25	432,8	25,5	12,5	54,9	21
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

28
28
28
28
28
28
28

MENU 29	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36,36	20,00	10	0,1	0,0	2,2	0,1	3,2	0,6	1,6
MENU 29	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 29	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	15,00	15,00	70	0,6	2,5	11,3	0,5	5,4	0,0	0,3
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	542	Carne de res, magra	60,00	60,00	149	10,3	12,0	0,0	1,6	3,6	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	81,25	65,00	52	1,3	0,1	11,4	0,5	5,2	6,5	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	153	Cebolla junca, tallos	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	CALDO DE CARNE CON PAPA	159	Cilantro, hojas	5,56	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	13,0	0,0	19,5
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30,00	30,00	92	2,2	0,6	19,5	1,8	12,0	0,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	117,65	100,00	63	0,3	0,2	15,0	0,3	16,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100,00	54	3,2	3,2	3,2	0,3	120,0	52,0	95,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 29	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	NATILLA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16,00	16,00	72	1,0	2,1	12,4	0,7	6,1	117,1	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100,00	66	0,6	0,1	15,9	0,5	15,0	4,0	140,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	480	Carne de cerdo, lomo	100,00	100,00	141	27,2	3,7	0,0	0,5	10,0	39,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CERDO A LA PLANCHA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	948	Frijol rojo	40,00	40,00	134	8,2	0,9	23,4	2,8	40,0	6,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,4	0,8	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	23,75	9,50	3	0,1	0,0	0,5	0,0	3,3	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	46,15	30,00	47	0,4	0,1	11,3	0,2	2,4	7,8	31,8
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,84	0,80	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA SALADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA SALADA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	244	Tomate, pulpa	37,50	30,00	5	0,3	0,0	1,0	0,5	136,8	0,0	33,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	134	Apio, tallo, crudo	20,00	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	4,2	15,6	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	159	Cilantro, hojas	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,6	0,0	3,9
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	320	Limón, pulpa	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE, APIO, CILANTRO Y LIMÓN	374	Aceite, de soya	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA	320	Limón, pulpa	60,00	30,00	12	0,1	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	LIMONADA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 29	**SEMANA 5**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	307	Guanábana, pulpa	71,43	50,00	14	0,3	0,1	3,0	0,1	5,5	4,5	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANÁBANA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 29	**SEMANA 5**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETAS DUCALES	30	Galleta, cracker	24,00	24,00	111	1,1	3,5	18,7	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	542	Carne de res, magra	100,00	100,00	249	17,2	20,0	0,0	2,7	6,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	215	Pimentón rojo	8,24	7,00	2	0,1	0,0	0,4	0,3	16,6	0,0	54,6
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS		Orégano	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS		Tomillo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	8,00	8,00	27	0,8	0,0	6,0	0,3	2,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	213	Pepino, crudo	88,89	80,00	15	0,6	0,5	2,1	1,4	5,6	3,2	2,4
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	244	Tomate, pulpa	28,75	23,00	4	0,2	0,0	0,8	0,3	104,9	0,0	25,3
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	374	Aceite, de soya	0,50	0,50	5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	PEPINO GUISADO	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66,67	20,00	12	0,3	0,1	2,4	0,3	1,8	0,0	34,6
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 29	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2201	94,8	67,0	305,7	19,7	979,5	1448,3	888,8
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)									2035	**71,2 101,8**	**45,2 79,1**	**254,4 330,7**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**563,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE									108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

29

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	510,9	19,7	20,2	62,7	25
NUEVES	10	15	274,0	5,9	5,4	50,8	13
ALMUERZO	30	35	616,7	40,5	10,1	91,3	30
ONCES	10	15	237,4	6,2	8,4	34,4	12
CENA	20	25	514,9	22,3	22,9	54,8	25
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0

29
29
29
29
29
29
29

MENU 30	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	727	Café, molido	5,00	5,00	22	0,7	0,6	3,4	0,3	6,5	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5,00	5,00	19	0,0	0,0	4,6	0,2	9,6	1,5	0,1
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	26	Fécula de maíz, precocido, secado	15,00	15,00	54	1,1	0,0	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE MAIZENA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO	675	Huevo de gallina	55,56	50,00	75	6,3	5,4	0,4	0,9	26,5	60,0	88,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	HUEVO REVUELTO	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	47	Harina de trigo	35,00	35,00	122	4,3	0,2	25,5	0,6	7,7	66,5	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	675	Huevo de gallina	10,00	9,00	14	1,1	1,0	0,1	0,2	4,8	10,8	15,9
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	688	Azúcar, blanco	1,25	1,25	5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	AREPUELA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	142,86	100,00	30	0,5	0,1	6,8	0,3	24,0	5,0	235,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON GUAYABA	14	Avena en hojuelas	15,00	15,00	51	1,9	0,9	9,1	0,6	12,9	1,4	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	AVENA FRÍA CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	53,33	40,00	16	0,4	0,1	3,3	0,3	6,8	4,4	42,8
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MANTECADA	712	Mantecada	30,00	30,00	122	2,4	4,9	17,0	0,5	26,4	0,0	1,2
						0	#DIV/0!		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10,00	10,00	35	0,7	0,0	8,0	0,1	1,3	1,7	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2,22	2,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	5,2	0,0	7,8
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	150	Cebolla cabezona	7,78	7,00	2	0,1	0,0	0,5	0,0	4,5	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	129	Ajo	0,32	0,30	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0

MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	214	Perejil	0,33	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA SUDADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	93	Pasta alimenticia enriquecida	40,00	40,00	136	3,9	0,2	29,8	1,6	10,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	244	Tomate, pulpa	15,00	12,00	2	0,1	0,0	0,4	0,2	54,7	0,0	13,2
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	150	Cebolla cabezona	10,56	9,50	3	0,1	0,0	0,6	0,1	6,1	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	16,67	10,00	2	0,3	0,0	0,2	0,2	12,3	6,6	53,3
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ESPAGUETIS CON ESPINACA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA A LA FRANCESA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62,50	50,00	40	1,0	0,1	8,8	0,4	4,0	5,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA A LA FRANCESA	374	Aceite, de soya	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	PAPA A LA FRANCESA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	209	Pepino cohombro, sin cáscara	40,00	30,00	3	0,2	0,0	0,5	0,2	15,3	0,0	0,6
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	159	Cilantro, hojas	7,78	7,00	4	0,3	0,0	0,6	0,5	18,2	0,0	27,3
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	745	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO Y ZANAHORIA CON VINAGRETA NATURAL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,33	50,00	19	0,5	0,1	4,1	0,3	5,0	0,5	18,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150,00	122	4,4	4,2	16,8	0,3	133,5	63,0	82,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**ONCES**	**FRUTA**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117,65	100,00	44	0,3	0,2	10,3	0,4	8,0	1,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	ROSCÓN CON AREQUIPE	108	Roscón, con arequipe	40,00	40,00	140	2,5	2,6	26,5	1,5	23,2	302,8	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	30,00	12,00	3	0,1	0,0	0,7	0,1	4,2	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	244	Tomate, pulpa	26,25	21,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	95,8	0,0	23,1
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	215	Pimentón rojo	4,71	4,00	1	0,1	0,0	0,2	0,2	9,5	0,0	31,2
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	737	Laurel	0,33	0,30	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA GUISADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0

MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	123,08	80,00	32	0,7	0,3	6,6	0,2	20,8	0,0	272,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	244	Tomate, pulpa	8,75	7,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	31,9	0,0	7,7
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	20,00	20,00	11	0,6	0,6	0,6	0,1	24,0	10,4	19,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	0,50	0,50	4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	Sal	0,15	0,15	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	59,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**JUGO DE FRUTA**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**JUGO DE FRUTA**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 30	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2124	89,2	68,4	288,8	16,0	1074,0	1950,7	1591,5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

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

30

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	426,1	18,1	13,5	58,1	21	30
NUEVES	10	15	297,3	9,4	10,7	41,1	15	30
ALMUERZO	30	35	614,2	29,5	22,8	73,0	30	30
ONCES	10	15	305,1	7,1	7,0	53,6	15	30
CENA	20	25	441,2	24,4	13,7	55,0	22	30
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	30
0	#N/D	#N/D	0,0	0,0	0,0	0,0	0	30

MENU 31	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22,22	20,00	13	0,2	0,0	2,9	0,3	8,4	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 31	**SEMANA 5**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
MENU 31	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 31	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	12,00	12,00	43	0,3	0,0	10,4	0,2	1,3	0,0	10,8
MENU 31	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE CON LECHE**	COLADA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**ALIMENTO PROTEICO**	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40,00	40,00	106	7,5	8,1	0,6	0,2	234,4	190,8	34,8
MENU 31	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**DERIVADO DE CEREAL**	ENVUELTO	902	Bollo de mazorca	100,00	100,00	147	4,8	0,9	30,0	0,2	12,0	0,0	1,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142,86	100,00	50	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	16,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 31	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	55,56	50,00	32	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,0	0,0

MENU 31	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**NUEVES**	**DERIVADO DE CEREAL**	GALLETA DULCE	33	Galleta, dulce	24,00	24,00	108	1,5	3,1	18,6	1,0	9,1	175,7	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	91	Pasta alimenticia	10,00	10,00	35	1,2	0,0	7,6	0,1	2,1	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37,50	30,00	24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	251	Zanahoria, cruda	17,65	15,00	6	0,1	0,0	1,3	0,1	4,1	5,3	105,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	175	Habichuela, cruda	16,67	15,00	5	0,3	0,0	0,8	0,2	9,0	0,0	2,6
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	159	Cilantro, hojas	11,11	10,00	5	0,4	0,0	0,8	0,7	26,0	0,0	39,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	153	Cebolla junca, tallos	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**SOPA O CREMA O CAZUELA**	SOPA DE PASTA	743	Sal	0,40	0,40	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	157,3	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	543	Carne de res, molida	100,00	100,00	150	19,2	8,1	0,0	1,6	11,1	60,5	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	737	Laurel	3,33	3,00	6	0,1	0,0	1,4	0,2	5,6	0,0	4,5
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	CARNE MOLIDA AL LAUREL	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	25,00	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	3,5	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLATANO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83,33	50,00	76	0,6	0,1	18,2	0,0	0,0	16,5	27,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO O RAÍZ O PLÁTANO**	TAJADAS DE PLATANO	374	Aceite, de soya	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20,00	9	0,3	0,0	1,9	0,2	6,4	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA	251	Zanahoria, cruda	23,53	20,00	7	0,1	0,0	1,7	0,1	5,4	7,0	140,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA	244	Tomate, pulpa	25,00	20,00	4	0,2	0,0	0,7	0,3	91,2	0,0	22,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA	393	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	20	0,0	1,7	1,2	0,0	0,7	35,6	4,2
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	301	Feijoa, maduro, fruto entero	50,00	50,00	13	0,9	0,0	2,3	1,0	20,5	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ALMUERZO**	**JUGO DE FRUTA**	JUGO DE FEIJOA	688	Azúcar, blanco	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ONCES**	**BEBIDA CON LECHE O DERIVADO LÁCTEO**	LECHE	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150,00	81	4,8	4,8	4,8	0,5	180,0	78,0	142,5
MENU 31	**SEMANA 5**	**ONCES**	**DERIVADO DE CEREAL**	MOJICÓN	77	Pan de dulce	40,00	40,00	132	3,6	2,6	23,6	1,2	12,4	81,2	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**ONCES**	**FRUTA**	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142,86	100,00	88	1,5	0,1	20,1	0,9	8,0	3,0	22,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	125,00	100,00	165	20,7	9,2	0,0	0,7	11,0	63,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	244	Tomate, pulpa	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	45,6	0,0	11,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12,50	5,00	1	0,1	0,0	0,3	0,0	1,8	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	129	Ajo	1,05	1,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	215	Pimentón rojo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,2	11,9	0,0	39,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL**	PECHUGA DESMECHADA	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	40,00	40,00	140	2,7	0,2	31,9	0,3	5,2	6,9	0,0

MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	170	Espinaca, cruda	13,33	8,00	2	0,2	0,0	0,1	0,2	9,8	5,3	42,6
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	153	Cebolla junca, tallos	20,00	8,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	2,8	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	129	Ajo	0,63	0,60	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	374	Aceite, de soya	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO O PLÁTANO O RAÍZ**	ARROZ VERDE	743	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	118,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44,44	40,00	8	0,3	0,0	1,8	0,1	5,2	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	251	Zanahoria, cruda	35,29	30,00	11	0,2	0,0	2,5	0,1	8,1	10,5	210,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	215	Pimentón rojo	11,76	10,00	3	0,2	0,0	0,5	0,4	23,7	0,0	78,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	129	Ajo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	214	Perejil	0,56	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMENTÓN SALTEADOS	743	Sal	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	98,3	0,0
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	26,67	20,00	8	0,2	0,1	1,6	0,1	3,4	2,2	21,4
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA	721	Panela	10,00	10,00	37	0,1	0,0	9,2	0,5	19,1	3,0	0,2
MENU 31	**SEMANA 5**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON GUAYABA	733	Hierbabuena, hojas	1,00	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2085	87,4	60,7	298,0	15,2	1267,8	1603,6	1355,4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2035	**71,2** **101,8**	**45,2** **79,1**	**254,4** **330,7**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**563,0** **3000,0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

31

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

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA	
DESAYUNO	20	25	454,6	18,3	14,0	64,2	22	31
NUEVES	10	15	252,5	6,8	7,9	38,6	12	31
ALMUERZO	30	35	602,4	27,1	17,3	84,7	30	31
ONCES	10	15	300,6	9,9	7,5	48,5	15	31
CENA	20	25	424,4	25,1	14,0	49,8	21	31