

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
Día 1											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga en salsa Blanca	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	264,5	60	99,6	12,4	5,5	0,1	6,6	0,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Crema de leche	G001	2	2	6,6	0	0,7	0	1,4	0
CEREAL	Arroz de cebolla	Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Pure de papa criolla	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	21,7	20	21,2	0,4	0,1	4,7	1,2	0,1
		Mantequilla	D015	0,9	0,9	6,7	0	0,7	0	0,2	0
VERDURA FRIA O CALIENTE	Verduras calientes (zanahoria, Brocoli, pimenton y cebolla blanca)	Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Brócoli, crudo	B025	50	20	9,2	0,6	0,1	1,3	12	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,1	12	5,6	0,1	0	1,1	3,2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Banano común, crudo	C010	64,3	45	45,5	0,7	0	10	3,6	0,4
FRUTA	Sorbete de Banano	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
LACTEO		Azúcar blanco, granulado	K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0
TOTAL MENÚ						529,6	23,2	19,6	63,8	278,5	1,5
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						21	19	20	7	35	16
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#¡VALOR!				MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755			
Día 2											

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS Y CREMAS	Sopas de Verduras	Arveja verde, cruda	B019	37,5	15	14,9	0,9	0	2,3	5,4	0,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Ajo, crudo	B009	2,1	2	2,9	0,1	0	0,6	0,8	0
		Ahuyama, cruda	B006	10,6	9	2,7	0,1	0	0,5	1,8	0,1
		Apio, crudo	B014	10	5	1,3	0	0	0,2	2,1	0
		Cilantro, crudo	B035	6,7	6	2,6	0,1	0	0,4	4,9	0,1
		Maíz tierno, crudo	A053	13,3	8	12,2	0,3	0,1	2,4	0,4	0,1
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0,4	0	3,4	2,4	0,2
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3	1,3	0	0,1	0,2	0,4	0
Pollo, entero con piel, crudo	F077	255	33	55,1	6	3,4	0,1	4	0,2		
ALIMENTO PROTEICO	Tortilla de Huevos con Verduras	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz de Frijol cabecita negra	Frijol cabecita negra, crudo	T007	5	5	19,6	1,1	0,1	3	4,1	0,3
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido,	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
TUBERCULOS-RAICES- PLATANOS-DERIVADOS DE CEREAL	Platano Picaro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	76,4	55	72,6	0,6	0,1	16,7	1,7	0,3
		Panela	K033	2	2	7,3	0	0	1,8	0,8	0,1
		Especias de clavos de olor	2011	1	1	2,7	0,1	0,1	0,7	6,3	0,1
VERDURA FRIA O CALIENTE	Ensalada de lechuga tomate y Cebolla Blanca con limon	Lechuga común, cruda	B059	49,1	27	4,9	0,2	0	0,7	5,7	0,2
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Porcion Mango	Mango común, crudo	C051	100	50	39,5	0,3	0	8,6	7,5	0,3
LACTEO	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0
TOTAL MENÚ						639	25,3	19,5	87,2	288,7	10,7
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						26	20	20	9	36	111
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
FIRMA		#¡VALOR!				MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 3											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Albondigas de carne molida	Res, carne semigorda, molida, cruda	F101	270	70	135,8	13,7	8	0,1	1,3	3,2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Ajo, crudo	B009	2,1	2	2,9	0,1	0	0,6	0,8	0
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3	1,3	0	0,1	0,2	0,4	0
CEREAL	Pastas Guisadas	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	20	20	74,2	2,6	0,3	14,9	5	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	2,1	2	2,9	0,1	0	0,6	0,8	0
		Ají dulce, crudo	B007	6,7	6	2,5	0,1	0,1	0,3	0,8	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Habichuela, cruda	B052	12,2	11	4,7	0,2	0	0,8	4,4	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de habichuelas, Zanahoria, Tomate y Cebolla	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,1	12	5,6	0,1	0	1,1	3,2	0,1
		Tomate, crudo	B103	16,3	13	3	0,1	0	0,5	1,2	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11,6	11	4,4	0,2	0	0,9	2,6	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Ensalada de Frutas	Banano común, crudo	C010	21,4	15	15,2	0,2	0	3,3	1,2	0,1
		Papaya, madura, cruda	C065	28,6	20	8	0,1	0	1,6	4,8	0,1
		Mango común, crudo	C051	30	15	11,9	0,1	0	2,6	2,3	0,1
LACTEO	Queso campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	G018	40	40	121,2	7	10,2	0,4	313,2	0,5
TOTAL MENÚ						420,2	25	20,7	29,7	346,2	5,2
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						17	20	21	3	43	54
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA		#¡VALOR!				MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 4											

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS Y CREMAS	Sopa de Lentejas	Lenteja común, cruda	T028	15	15	58,1	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	1,6	0,1	0	0,3	1	0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	25	10	3,7	0,1	0	0,7	20	5,7
		Ají dulce, crudo	B007	4,4	4	1,7	0	0,1	0,2	18,4	0,5
		Ajo, crudo	B009	4,2	4	5,8	0,2	0	1,2	1,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	6,3	5	1,2	0	0	0,2	3,1	0,5
		Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	B088	20	20	26	0,2	0	6	11,2	0,8
ALIMENTO PROTEÍCO	Cerdo Asado	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0,4	0	3,4	2,4	0,2
		Cerdo, lomo, crudo	F019	260	60	66	13	1,5	0,2	6	0,5
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
CEREAL	Arroz de Pimenton	Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
		Pimentón verde, crudo	B081	7,5	6	1,7	0,1	0	0,3	0,7	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Aguacate Lechuga, tomate y Cebolla Blanca con Vinagreta de Cilantro con limon	Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Aguacate Lorena, crudo	C002	33,8	26	46,5	0,4	3,5	2,6	2,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
FRUTA	Papaya en porcion	Papaya, madura, cruda	C065	71,4	50	20	0,3	0,1	4,1	12	0,2
LACTEO	Queso campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	G018	40	40	121,2	7	10,2	0,4	313,2	0,5
TOTAL MENÚ						490,2	27,5	17,6	51,8	407,9	10,5
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						20	22	18	5	51	109
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#¡VALOR!					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 5											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
ALIMENTO PROTEÍCO	Higado en Bistec	Res, hígado, crudo	F109	270	70	96,6	14,3	3,2	2,7	6,3	5,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	3,7	0,5
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz de Fideos	Pasta fina	97	5	5	19,5	0,5	0	4,3	1,5	0,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Bollo de Maiz Blanco	Bollo limpio, precocido	S005	30	30	53,4	1	1,4	8,7	2,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Pepino, tomate y Cebolla Blanca con Limon	Pepinillo, crudo	P081	20	20	3,4	0,2	0	0,6	3,6	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Sorbete de Mora	Mora de Castilla, cruda	C061	50	45	33,3	0,5	0	6,6	18,6	0,8
Azúcar blanco, granulado		K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0	
Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0	
TOTAL MENÚ						519,8	25,2	15,1	68,9	283,8	7,8
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						21	20	16	7	35	81
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#i VALOR!					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 6											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Inredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Lomo de Cerdo en Salsa agridulce de Maracuya	Cerdo, lomo, crudo	F019	260	60	66	13	1,5	0,2	0,5	1,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Maracuyá, cruda	C056	19,7	6,3	3,8	0,1	0	0,8	0,6	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,9	0	0	2	0	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
CEREAL	Arroz de Maiz tierno y Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
		Maíz tierno, crudo	A053	5,5	3,3	5	0,1	0	1	0,2	0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,1	6	2,8	0	0	0,6	1,6	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papas al Cilantro	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	55	55	44	1,2	0,1	9,3	6,6	0,4
		Cilantro, crudo	B035	2,4	2,2	1	0,1	0	0,1	1,8	0
		Mantequilla	D015	2	2	14,9	0	1,6	0	0,4	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de lechuga tomate y Cebolla Blanca y limon	Lechuga común, cruda	B059	49,1	27	4,9	0,2	0	0,7	5,7	0,2
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Limón, crudo	C044	8	4	1,8	0	0	0,4	0,8	0
FRUTA	Sorbete de Guayaba	Guayaba, madura, cruda	C031	60	45	32	0,4	0,1	6	5,9	0,1
LACTEO		Azúcar blanco, granulado	K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
TOTAL MENÚ						487,3	23,5	13,8	64,9	269,3	2,1
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						20	19	14	7	34	22
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#¡VALOR!				MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755			
Día 7											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS O CREMAS	Crema de Vegetales	Ahuyama, cruda	B006	17,6	15	4,5	0,1	0	0,9	3	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13,8	11,7	5,5	0,1	0	1,1	3,2	0,1
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18,8	7,5	2,8	0,1	0	0,5	4,3	0
		Cilantro, crudo	B035	2,4	2,2	1	0,1	0	0,1	1,8	0
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	20	20	16	0,4	0	3,4	2,4	0,2
		Ají dulce, crudo	B007	2,4	2,2	0,9	0	0	0,1	0,3	0
		Ajo, crudo	B009	2,2	2,1	3	0,1	0	0,6	0,8	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
ALIMENTO PROTEÍCO	Filete de Pechuga a la plancha	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	264,5	60	99,6	12,4	5,5	0,1	6,6	0,4
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz de Coco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
		Coco, crudo	C019	133,3	60	241,2	2,2	21,3	7,6	4,2	0,8
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	7,9	0	0	2	0	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Luzerna, uchuza, uchuza, tomate y pepino con	Pepino cohombro, crudo	B077	26,7	20	2,8	0,1	0	0,5	3,6	0,1
		Lechuga común, cruda	B059	49,1	27	4,9	0,2	0	0,7	5,7	0,2
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	4	4	3,2	0,1	0,1	0,5	3,6	0
FRUTA	Ensalada de Frutas	Papaya, madura, cruda	C065	21,4	15	6	0,1	0	1,2	3,6	0
		Mango común, crudo	C051	30	15	11,9	0,1	0	2,6	2,3	0,1
		Banano común, crudo	C010	21,4	15	15,2	0,2	0	3,3	1,2	0,1
LACTEO	Queso campesino	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	40	40	120,4	7	10,2	0,1	234,4	0,2
TOTAL MENÚ						674,5	25,2	41,2	46	285	2,5
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						27	20	43	5	36	26
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#iVALORI!					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevos revueltos	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	261,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
	Zaragozas Guisadas	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15	15	57,9	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Maduro al Horno	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	76,4	55	72,6	0,6	0,1	16,7	29,7	1,7
		Mantequilla	D015	2	2	14,9	0	1,6	0	0,4	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Aguacate en Julianas	Aguacate Lorena, crudo	C002	129,9	100	179	1,6	13,3	10	10	0,4
FRUTA	Banano en porción	Banano común, crudo	C010	244,3	171	172,7	2,6	0,2	38,1	13,7	1,5
LACTEO	Yogur	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0
TOTAL MENÚ						898,8	23,2	33	119,6	310,9	13
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						36	19	34	13	39	135
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#iVALOR!					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 9											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
SOPAS O CREMAS	Sopas de arvejas	Arveja verde, cruda	B019	37,5	15	14,9	0,9	0	2,3	5,4	0,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Ahuyama, cruda	B006	10,6	9	2,7	0,1	0	0,5	1,8	0,1
		Apio, crudo	B014	10	5	1,3	0	0	0,2	2,1	0
		Cilantro, crudo	B035	6,7	6	2,6	0,1	0	0,4	4,9	0,1
		Maíz tierno, crudo	A053	13,3	8	12,2	0,3	0,1	2,4	0,4	0,1
		Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B065	40	40	32	0,9	0	6,8	4,8	0,3
		Ají dulce, crudo	B007	3,3	3	1,3	0	0,1	0,2	0,4	0
ALIMENTO PROTEÍCO	Higado en Bistec	Res, higado, crudo	F109	270	70	96,6	14,3	3,2	2,7	6,3	5,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO				OPERADOR					
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
CEREAL	Arroz de espinaca	Espinaca, cruda	B044	8,3	5	1,7	0,1	0	0,2	6,2	0,1
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88,3	1,7	0,1	20	2,3	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de Zanahoria, tomate y cebolla en vinagreta de pimienta y limon	Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7,1	6	2,8	0	0	0,6	1,6	0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
		Vinagre	L018	4	4	1	0	0	0,2	0,3	0
FRUTA	Sorbete de Tomate de Arbol	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	52,3	45	24,8	0,9	0,1	4,6	4,5	0,4
LACTEO		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
		Azúcar blanco, granulado	K003	16	16	63,5	0	0	15,9	0	0
TOTAL MENÚ						517,7	26,7	14	69,1	314,4	15
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						21	22	15	7	39	156
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#¡VALOR!					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		
Día 10											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne desmechada	Res, carne magra, cruda	F099	270	70	97,3	15,3	4	0	4,2	1,9
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4
		Ají dulce, crudo	B007	6,7	6	2,5	0,1	0,1	0,3	27,6	0,8
		Ajo, crudo	B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL	Pastatipo tomillo	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	20	20	74,2	2,6	0,3	15	4,2	0,2
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0	2	0	0	0
		Tomate, crudo	B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO											
GRUPO DE EDAD		ADULTO			OPERADOR						
DEPARTAMENTO					MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5,3	5	2	0,1	0	0,4	1,2	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Boronia	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	76,4	55	72,6	0,6	0,1	16,7	29,7	1,7
		Berenjena, con cáscara, cruda	B023	40	30	10,5	0,3	0,1	1,7	3	0,1
Cebolla junca, tallos, cruda		B029	32,5	13	4,8	0,2	0	0,9	26	7,4	
Ají dulce, crudo		B007	6,7	6	2,5	0,1	0,1	0,3	27,6	0,8	
Ajo, crudo		B009	5,3	5	7,2	0,2	0	1,5	2	0,1	
Tomate, crudo		B103	7,5	6	1,4	0,1	0	0,3	0,5	0	
Aceite de girasol		D004	2	2	18	0	2	0	0	0	
FRUTA	MANGO EN PORCION	Mango común, crudo	C051	100	50	39,5	0,3	0	8,6	7,5	0,3
LACTEO	YOGUR	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5,8	5,6	22,4	178	0
TOTAL MENÚ						545,3	26,3	16,3	71,1	340,5	20,8
RECOMENDACIÓN						2480	124	96,4	953,8	800	9,6
% ADECUACIÓN						22	21	17	7	43	217
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN CASALLIN AVILA								
FIRMA	#iVALOR!					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND01755		