La educación es de todos | Mineducación | PAE

F1.A FORMATO PLANEACION CICLO DE MENÚS

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	SANTANDER			MUNICPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES DE LOS 82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	CARNE A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA
LEGUMINOSAS SECAS	-	-	FRIJOLES GUISADOS	LENTEJAS GUISADAS	-
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA CASERA CON QUESO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ PALITO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	YUCA FRITA	AREPA DE MAIZ BLANCO	PURE DE PAPA CON QUESO	PAPA EN SALSA CASERA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	TOMATE EN CASQUITOS	ENSALADA VERDE (LECHUGA, REPOLLO, PEPINO, TOMATE, CEBOLLA Y NARANJA).
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	EN EL TUBERCULO	EN EL CEREAL	-	EN EL CEREAL	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	HUEVO FRITO	PECHUGA APANADA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA
LEGUMINOSAS SECAS	-	-	ARVEJAS GUISADAS		FRIJOLES GUISADOS
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA	ARROZ PALITO	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	PURE DE PAPA CON QUESO	MADURO COCIDO	AREPA DE MAIZ BLANCO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA		ENSALDA PICO DE GALLO	TORTILLA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	-	EN LA VERDURA	EN EL TUBERCULO	EN LA BEBIDA	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	HUEVO EN TORTILLA	PECHUGA GUISADA	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LEGUMINOSAS SECAS	-	FRIJOLES GUISADOS	-	ARVEJAS GUISADAS	-
CEREAL	ARROZ PALITO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	DEDITO DE HARINA CON QUESO	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	AREPA DE MAIZ BLANCO	PURE DE PAPA CON QUESO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	PIQUE (TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, CILANTRO Y LIMON)	ENSALADA TRADICIONAL (TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y PEPINO)	ENSALADA CON PIÑA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO		-	EN EL ALIMENTO PROTEICO		EN EL TUBERCULO
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	HUEVO REVUELTO	PECHUGA A LA PLANCHA
LEGUMINOSAS SECAS	LENTEJAS GUISADAS	-	-	FRIJOLES GUISADOS	-
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON MADURITO	ARROZ PALITO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	YUCA AL VAPOR	AREPA DE MAIZ BLANCO	PURE DE PAPA CON QUESO	DEDITO DE HARINA CON QUESO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	VERDURA SALTEADA A LA NARANJA (TOMATE, PIMENTÓN, CABEZONA, JUGO DE NARANJA, AJO)	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	ENSALADA FRESCA (REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE Y LIMON)	ENSALADA CON PIÑA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	EN EL TUBERCULO			EN EL TUBERCULO	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO	AGUA APTA PARA EL CONSUMO HUMANO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALIMENTACIÓN PRIMARIO (1 ETIC

GRADO _NIVEL	GRADO PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER			MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10.2	2.6	0.0	2.6	1.3	23.9
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.0	0.0	1.1	0.4	2.0	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B090	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		laurel	737	0.2	0.18	0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1.6	0.0	19.2	2.2	0.2	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	62	62	0.7	0.1	18.8	1.9	0.3	2.5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2.3	1.9	0.8	40.5	0.1	47.5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0.2	0.0	2.3	6.7	0.1	8.6
		Tomate, crudo	B103	31	25	6	0	0	1	2	0	1
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.0	0.1
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0.0	0.0	1.7	1.6	0.0	0.2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0.5	0.1	8.0	21.1	0.2	1.2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						410	15.9	11.8	58.3	81.7	4.3	474.2
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182.9	700.0	5.6	1133.0
% ADECUACIÓN						32	35	27	32	12	77	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	58	38	62	7.9	3.5	0.0	4.2	0.3	23.9
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		pimienta negra	pimienta	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomillo molido	tomillo	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.3	9.5	0.6	0.3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96	3.4	0.3	19.4	5.5	0.4	1.3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0.1	0.0	0.4	0.8	0.1	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
		Pimentón rojo	B090	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Queso fresco, semiduro	G021	5	5	14	1.2	0.9	0.3	20.3	0.0	23.8
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	40	64	0.4	0.1	15.0	6.4	0.1	5.6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0.2	0.0	0.7	4.6	0.1	1.9
		Lechuga común, cruda	B059	19	10	2	0.1	0.0	0.3	2.2	0.1	0.6
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0.1	0.0	1.9	2.5	0.1	0.1
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0.0	0.0	1.7	1.6	0.0	0.2
		Queso fresco, semiduro,	C021	5	5	14	1.2	0.9	0.3	20.3	0.0	23.8
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0.1	0.0	1.7	1.5	0.1	0.4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1.3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0.4	0.4	2.7	13.5	0.0	6.2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA PARA CALAR LA PIÑA	Panela	K033	5	5	18	0.0	0.0	4.5	2.1	0.2	2.0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						466	15.7	13.5	67.3	106.8	2.5	482.1
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182.9	700.0	5.6	1133
% ADECUACIÓN						36	35	31	37	15	44	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	65,8	10,1	2,8	0,1	8,0	0,4	24,4
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajoa ,crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,2	19,2	2,2	0,2	0,5
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,6
		Queso fresco, semiduro semimagro, tipo doble crema	C021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
		Repollo blanco, crudo	B089	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	1,9
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
		Aceite de girasol	D054	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						522	20,3	9,5	85,9	76,7	4,5	454,2
RECOMENDACIÓN						1200	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						46	45	22	47	11	80	40
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888									

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	20,2	0,8	68,8
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,0	2,6	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,2	19,2	2,2	0,2	0,5
		Pimentón rojo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,1	11,7	7,4	0,5	3,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,6	4,5	0,3	3,0
		Perejil, crudo	B079	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,3
		Limon, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C062	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						380	12,6	13,0	49,4	62,9	3,0	476,6
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						29	28	30	27	9	53	42
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888									

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	58	63	7.9	3.5	0.0	4.2	0.3	33.9
		paprika		0.25	0.25	0	0.1	0.1	0.2	0.5	0.1	0.1
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.2	9.5	0.6	0.3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0.1	0.0	0.9	3.4	0.1	0.2
		Harina de trigo, fortificada, todo	A 040	5	5	18	0.6	0.1	3.6	0.8	0.2	0.1
		Ajo, crudo	B009	1	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1.6	0.2	19.0	2.2	0.2	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		pasta alimenticia, sin enriquecer,	A074	2	2	7	0.3	0.0	1.4	0.4	0.0	0.1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN SALSA CASERA	pimienta negra	pimienta	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1
		Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	46.0
		Ajo, crudo	B009	1	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1.3	0.0	11.7	7.4	0.4	3.7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B050	9	5	1	0.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.3
		Repollo blanco, crudo	B099	10	7	3	0.1	0.0	0.4	3.1	0.0	1.3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	8	6	1	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.1
		Cebolla cabezona , cruda	B027	0.5	6	2	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	0.2
		Tomate, crudo	B103	33	26	6	0.2	0.0	1.1	2.4	0.1	1.6
		naranja	C062	7	4	2	0.0	0.0	0.3	1.4	0.0	0.0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.4	0.0	10.3	9.0	0.3	2.4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						452	16.1	14.3	62.6	172.3	2.5	471.0
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182.0	700.0	5.6	1133
% ADECUACIÓN						35	35	33	34	25	45	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA: Laura Cotte	MATRICULA PROFESIONAL MND 06986

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F009	47	47	66	19.1	2.8	0.1	2.8	1.3	23.9
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.0	0.0	1.1	0.4	2.0	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		laurel	737	0.2	0.18	0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	90	3.4	0.4	19.4	5.5	0.3	1.3
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0.1	0.0	0.5	1.0	0.0	0.7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0.1	0.0	0.4	1.4	0.0	0.2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo en rama crudo	B014	4	2	1	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	1.6
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Leche de vaca, entera sin polvo	C008	10	10	50	3	3	4	94	0.08	37
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1.3	0.0	11.7	7.4	0.4	3.7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0.2	0.0	0.7	4.6	0.1	1.9
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	24	20	10	0.1	0.0	1.9	5.5	0.1	7.1
		Piña, cruda	C072	37	20	11	0.1	0.0	2.5	3.3	0.1	0.6
		Uva, deshidratada	C087	5	5	10	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1.3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						435	19.1	13.4	58.0	136.4	4.8	467.5
RECOMENDACIÓN						1300	45.5	43.3	182.0	700.0	5.6	1133
% ADECUACIÓN						33	42	31	32	19	86	41

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA: Laura Cotte	MATRICULA PROFESIONAL MND 06986

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	83	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,6
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	0,3
		laurel	737	0,2	0,16	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Pasta alimenticia, sin enriquecer	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	88	72	64	1,5	0,0	13,6	8,6	0,6	4,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	13	13	5	0,1	0,0	0,9	2,9	0,0	0,4
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	26	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,3
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	12	11	16	1,4	1,2	0,0	5,7	0,2	15,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN LA VERDURA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						423	15,1	12,4	58,6	68,1	2,1	480,9
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						33	33	29	32	10	37	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	2,0	0,1	3,0	3,0	0,2	0,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Platano verde	B002	5	3,4	5	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,1	11,7	7,4	0,5	3,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,6
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,0
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,4
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						406	13,8	13,3	54,2	80,7	2,4	511,6
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						31	30	31	30	12	43	45

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUCHA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,5	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,0	68,8
		Tostadas o galletas, horneadas	A087	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	8,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano harton, maduro, cruzo	B089	86	62	82	0,7	0,1	18,8	1,9	0,3	2,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TORTILLA DE ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,0
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Mantequilla, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN LA BEBIDA	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	64,67	3,419	3,458	4,992	1,2,2	0,065	47,97
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						491	16,8	15,5	67,8	170,5	2,4	611,3
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	162,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						38	37	36	37	24	43	54

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	95,8	10,1	2,8	0,1	8,0	0,4	24,4
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,9	6,9	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio ,crudo	J014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	50	50	190	4,5	1,6	36,9	2,0	1,3	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,3	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,1
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C062	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Mantequilla, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						512	19,8	11,9	77,2	55,5	3,8	451,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						39	43	28	42	8	68	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	95	19,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,5	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		pasta alimenticia, sin enriquecer	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano harton, verde, crudo	B092	95	57	95	0,7	0,1	22,0	4,6	0,2	14,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,0
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,81
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						491	18,5	14,3	68,8	171,0	3,3	496,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						38	41	33	38	24	59	44

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	29,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frisol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B021	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Harina de trigo, fortificada, todo	A040	50	50	180	0,3	0,0	39,2	7,5	2,2	1,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,8	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate,crudo	B103	60	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
		Lechuga común, cruda	B050	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						519	17,7	14,3	76,1	70,7	4,7	479,5
RECOMENDACIÓN						1200	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						40	39	33	42	10	85	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,0	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomate,crudo	B103	4	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	62	82	0,7	0,1	18,8	1,9	0,3	2,5
		Queso fresco, semiduro	C021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate,crudo	B103	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,7	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,7
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C092	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						386	13,3	11,8	54,4	54,8	2,2	442,1
RECOMENDACIÓN						1200	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						32	29	27	30	8	40	39

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	55,8	10,1	2,8	0,1	6,0	0,4	24,4
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,9	1,8	0,8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	2,0	0,1	3,0	3,0	0,2	0,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	semimagro, tipo doble crema	C021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	6,1	0,0	9,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A074	50	50	190	4,5	1,8	36,9	2,0	1,3	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Guayaba, manjula, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						524	20,0	12,4	77,9	71,8	4,5	429,9
RECOMENDACIÓN						1200	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						44	44	29	43	10	81	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		cimienta negra	cimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimentaria, sin enriquecer	A074	26	26	99	3,4	0,3	19,4	5,5	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,1	11,7	7,4	0,5	3,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0,1	0,0	1,9	5,5	0,1	7,1
		Piña, cruda	C072	37	20	11	0,1	0,0	2,5	3,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mandarina, cruda	C050	66	60	33	0,5	0,1	8,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						395	15,1	12,0	54,3	86,5	2,5	453,9
RECOMENDACIÓN						1200	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						33	33	28	30	12	45	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	1	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	0,5	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,0	2,6	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,0	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	0,5	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Platano harton, maduro, crudo	B089	95	57	75	0,6	0,1	17,2	1,7	0,3	2,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	11	11	31	2,0	2,1	0,6	44,6	0,1	52,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,0
		Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,03	0	0,855	0,75	0,005	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						427	17,8	11,0	58,0	113,6	4,4	490,6
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,9
% ADECUACIÓN						33	39	27	32	16	79	44

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	H011	47	47	65,8	10,1	2,6	0,1	8,0	0,4	24,4
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	0,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,7	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano harton, maduro, crudo	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62	99	0,5	0,1	23,3	0,9	0,2	8,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS A LA NARANJA	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	3,6	0,1	0,0	0,6	0,7	0,1	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B077	11	10	4,2	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Naranja cruda	C002	8	5	2	0,0	0,0	0,4	1,6	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	8,0	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						435	13,4	14,1	61,2	78,6	2,0	425,9
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,9
% ADECUACIÓN						33	29	32	34	11	36	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Pasta alimenticia, en espirales	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	0,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	50	50	190	4,5	1,8	36,9	2,0	1,3	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	D009	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						587	19,4	16,3	85,8	193,1	3,7	494,9
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,9
% ADECUACIÓN						45	43	38	47	28	67	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,6	6,0	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,1
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa	B074	78	62	55	1,3	0,0	11,7	7,4	0,4	3,7
		Queso fresco, semidure	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B099	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0,1	0,0	1,9	5,5	0,1	7,1
		Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C092	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						393	12,7	13,0	52,5	72,3	2,6	486,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						30	28	30	29	10	46	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	55	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	5,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON SALSA	Pasta alimenticia, sin empaque	A074	26	26	96	3,4	0,4	19,4	5,5	0,3	1,3
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0,1	0,0	0,5	1,0	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	4	2	1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,6
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Leche de vaca, entera en polvo	C018	10	10	55	3	3	4	94	0,05	37
		Queso fresco, semidure, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,3	0,9	36,2	7,5	2,2	1,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0,1	0,0	1,9	5,5	0,1	7,1
		Piña, cruda	C072	37	20	11	0,1	0,0	2,5	3,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	85	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						509	23,1	16,0	89,6	161,9	4,3	496,6
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						45	51	37	49	23	77	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

La educación es de todos | Mineducación | PAE

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO_NIVEL	PRIMARIA / GRADO(PRIMERO/ SEGUNDO Y TERCERO)		OPERADOR				
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO		82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
	RAIZAL		ROM			X	

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	B099	55	55	76	12.0	3.1	0.0	3.3	1.5	28.1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.0	0.0	1.1	0.4	2.0	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B090	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		laurel	737	0.2	0.18	0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0.8	0.1	21.2	2.1	0.3	2.8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	10	10	29	2.3	1.9	0.6	40.5	0.1	47.5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30		1.152	0.288	9	1.476	56.16	97.2
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.0	0.1
		Manzana roja, cruda	C054	12	10	7	0.0	0.0	1.7	1.6	0.0	0.2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	80	60	33	0.5	0.1	6.9	21.1	0.2	1.2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	397.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D064	5	5	41	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LACTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						464	19.3	14.7	64.2	78.9	60.7	587.6
RECOMENDACIÓN						1626	57.0	54.9	229.1	800.0	6.2	1200
% ADECUACIÓN						29	34	27	28	10	979	47

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: [signature] | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	66	44	74	9.2	4.1	0.0	4.9	0.3	27.9
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		pimienta negra	pimienta	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomillo molido	tomillo	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.3	9.5	0.6	0.3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137	4.8	0.5	27.6	7.8	0.4	1.8
		Tomate, crudo	B103	10	10	2	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.114
		Pimentón rojo	B090	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	C021	5	5	14	1.2	0.9	0.3	20.3	0.0	23.8
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70	112	0.6	0.2	26.3	11.2	0.2	0.8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B095	22	15	6	0.3	0.0	1.0	6.8	0.1	2.772
		Lechuga comun, cruda	B059	10	10	2	0.1	0.0	0.3	2.2	0.1	0.627
		Piña, cruda	C072	28	15	8	0.1	0.0	1.9	2.5	0.1	0.462
		Manzana roja, cruda	C054	12	10	7	0.0	0.0	1.7	1.6	0.0	0.204
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	5	5	14	1.2	0.9	0.3	20.3	0.0	23.75
		Mango comun, crudo	C051	20	10	8	0.1	0.0	1.7	1.5	0.1	0.4
		Uva, deshidratada	C097	5	5	16	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1.3
		Leche de vaca, descremada, con azúcar	C005	5	5	16	0.4	0.4	2.7	12.5	0.0	6.15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA PARA CALAR LA PIÑA	Panela	K033	5	5	18	0.0	0.0	4.5	2.1	0.2	2.0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	397.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D064	0	0	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0
LACTEOS	EN EL CEREAL	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						587	18.8	16.4	87.2	116.8	2.6	463.5
RECOMENDACIÓN						1626	57.0	54.9	229.1	800.0	6.2	1200
% ADECUACIÓN						36	33	30	38	15	41	39

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: [signature] | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	73	11.60	3.3	0.1	9.4	0.4	26.6
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		pimienta negra	pimienta	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomillo molido	tomillo	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.0	3.5	0.0	0.3
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	6	6	31	1.8	0.1	4.8	9.5	0.4	0.8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6
		Pimiento verde	B052	5	3.4	6	0.0	0.0	1.3	0.7	0.0	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0.1	0.0	0.5	1.4	0.0	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0
		Ajo, crudo	B014	7	3.5	1	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	2.8
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.9
		Perejil, crudo	B079	2.3	2	1	0.1	0.0	0.1	2.9	0.1	1.1592
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0.1	0.0	0.5	1.4	0.0	0.2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	208	5.5	2.2	44.3	2.4	1.6	0.6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	C021	2	2	6	0.5	0.4	0.1	8.1	0.0	9.5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0.2	0.0	1.0	2.2	0.1	1.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0.4	0.0	2.0	6.2	0.1	1.0
		Repollo blanco, crudo	B096	15	10	4	0.2	0.0	0.7	4.9	0.1	1.9
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	1.6
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSEC	Naranja, cruda	C092	100	60	29	0.4	0.2	5.3	19.8	0.8	1.2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Mantequilla, con sal	D018	4	4	29	0.0	3.2	0.0	0.6	0.0	35.1
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						615	23.2	14.8	93.2	86.8	4.7	470.7
RECOMENDACIÓN						1829	57.0	54.3	228.1	800.0	6.2	1200
% ADECUACIÓN						38	41	27	41	11	76	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6.2	5.0	0.1	26.2	0.8	68.8
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	6	6	31	1.8	0.1	4.9	4.1	0.6	2.2
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.7	2	0.1	0.0	0.4	1.1	0.0	0.2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0.0	0.0	0.4	1.1	0.0	1.5
		pimienta negra	pimienta	0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1
		laurel	737	0.2	0.16	0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.9
		Pimentón rojo	B080	3	2.65	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0.1	0.0	0.5	1.4	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad haricasa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	88	70	62	1.5	0.1	13.2	6.4	0.6	4.2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	10	10	29	2.3	1.9	0.7	40.5	0.1	47.5
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	75	60	14	0.5	0.1	2.5	5.4	0.3	3.6
		Perejil, crudo	B079	1	1	0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.5
		Limón, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de arbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1.2	0.1	6.1	6.6	0.5	0.0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						470	15.9	16.8	60.5	101.8	3.4	517.9
RECOMENDACIÓN						1829	57.0	54.3	228.1	800.0	6.2	1200
% ADECUACIÓN						26	28	31	27	13	54	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	HIERRO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	44	74	9,2	4,1	0,0	4,9	0,3	27,8
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,0	0,3
		Naranja, cruda	C002	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		sina de trigo, fortificada, todo propósito, cr	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,8	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B007	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	3	3	11	0,4	0,0	2,2	0,6	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN SALSA CASERA	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	86	70	62	1,5	0,0	13,3	6,4	0,5	4,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B059	10,5	6	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Repollo blanco, crudo	B096	10	7	3	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	8	6	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B007	6,5	6	2	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C060	9	5	2	0,0	0,0	0,5	1,8	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						549	18,3	17,0	71,5	176,6	2,2	476,4
RECOMENDACIÓN						1699	57,0	54,1	228,1	800,0	8,2	1200
% ADECUACIÓN						32	32	31	31	22	44	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 6													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne, magra, cruda	F099	65	55	78	12.0	3.1	0.0	3.3	1.5	28.1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.0	0.0	1.1	0.4	2.0	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		laurel	737	0.2	0.18	0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137	4.8	0.5	27.6	7.8	0.4	1.9
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0.1	0.0	0.5	1.0	0.0	0.7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5.7	2	0.1	0.0	0.4	1.4	0.0	0.2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Apio en rama crudo	B014	4	2	1	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	1.6
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Leche de vaca, entera en polvo	Q008	10	10	50	3	3	4	94	0.08	37
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	86	70	62	1.5	0.0	13.3	8.4	0.5	4.2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0.3	0.0	1.0	6.8	0.1	2.772
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0.1	0.0	1.9	5.5	0.1	7.14
		Piña, cruda	C072	46	25	14	0.2	0.0	3.1	4.0	0.1	0.755
		Uva, deshidratada	C097	5	5	16	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1.05
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	80	29	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						517	22.8	15.8	66.6	140.1	5.3	479.7
RECOMENDACIÓN						1679	57.0	54.3	228.1	800.0	8.2	1200
% ADECUACIÓN						30	40	29	29	18	65	39

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06808

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 7													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (kCal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	44	74	9.2	4.1	0.0	4.9	0.3	27.9
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	7	6	3	0.0	0.0	0.5	1.6	0.0	2.0
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomate, crudo	B103	11	9	2	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0.1	0.0	0.7	2.3	0.0	0.4
		laurel	737	0.2	0.18	0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.0	0.2	0.6
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1.1	0.1	0.3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0.0	0.0	0.5	1.6	0.0	0.3
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	98	80	71	1.7	0.0	15.2	9.6	0.6	4.8
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0.1	0.0	0.6	1.3	0.1	0.8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	16	6	0.1	0.0	1.1	3.6	0.0	0.5
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44	37	18	0.3	0.0	3.6	10.1	0.1	13.1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	12	11	16	1.4	1.2	0.0	5.7	0.2	15.0
		Queso fresco, semidulo, semimagro, tipo	C021	5	5	14	1.2	0.9	0.3	20.3	0.0	23.8
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Maracuyá, crudo	C051	100	60	47	0.4	0.2	10.3	9.0	0.3	2.4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN LA VERDURA	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0.0	2.4	0.0	0.4	0.0	26.3
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						493	17.3	15.0	68.2	77.1	2.2	536.5
RECOMENDACIÓN						1679	57.0	54.3	228.1	800.0	8.2	1200
% ADECUACIÓN						30	30	28	30	10	26	45

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06808

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T023	8	8	30	1,9	0,1	4,8	6,8	0,4	1,2
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	100	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	86	70	82	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	36,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7,3	0,1	1,2
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,4
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Guayaba, membrillo, cruda	C031	80	70	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						477	15,2	15,9	64,1	96,9	2,7	530,2
RECOMENDACIÓN						1709	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200
% ADECUACIÓN						29	27	29	28	12	44	45

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 96888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	44	74	9,2	4,1	0,0	4,9	0,3	27,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,5	5	7	0,6	0,5	0,0	2,6	0,0	6,8
		Tostadas o galletas, horneadas	A087	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	platano harton, maduro, crudo	B080	97	70	92	0,8	0,1	21,2	2,1	0,3	2,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TORTILLA DE ZANAHORIA	Hatichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,6
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango comun, cruda	C051	100	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN LA BEBIDA	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						502	19,0	17,4	76,7	176,4	2,6	547,9
RECOMENDACIÓN						1709	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200
% ADECUACIÓN						34	33	32	34	22	42	46

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 96888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,80	3,3	0,1	9,4	0,4	28,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		cumanto molido	comanto	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,9	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	8	8	31	1,8	0,1	4,8	9,5	0,4	0,6
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0
		Ajo, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	3	3	9	0,7	1,0	0,2	12,2	0,0	14,3
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	60	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	56	45	10	0,4	0,0	1,8	4,1	0,2	2,7
		Cebolla cabezuna, cruda	B027	16	15	6	0,2	0,0	1,1	3,6	0,0	0,6
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						613	24,0	14,8	92,9	97,6	4,4	499,4
RECOMENDACIÓN						1709	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200
% ADECUACIÓN						36	42	27	41	6	71	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 96888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12.9	3.1	0.0	3.3	1.4	28.0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3.8	2	0.1	0.0	0.3	0.9	0.0	0.2
		pimienta negra		0.25	0.25	0	0.1	0.0	0.2	1.1	0.1	0.1
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.3	0.5	0.5	0.3
		Ajo, crudo	B039	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Cilantro, crudo	B035	1	0.9	0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B039	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		pasta alimenticia, sin suplementar, cruda	A074	2	2	7	0.3	0.0	1.4	0.4	0.0	0.1
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Platano harton, verde, crudo	B092	108	65	108	0.8	0.1	25.7	5.2	0.3	17.0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0.3	0.6	1.1	6.1	0.2	0.9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0.1	0.0	1.5	4.1	0.1	5.4
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0.1	0.0	0.4	0.9	0.0	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0.1	0.0	0.8	2.5	0.0	0.4
		Pimentón rojo, crudo	B090	12	10	4	0.1	0.0	0.8	0.7	0.0	0.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1.1	1.0	0.0	4.8	0.2	12.0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.4	0.0	10.3	0.0	0.3	2.4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	397.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	46.0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	An	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				583	21.1	17.0	79.1	176.3	3.6	504.8
		RECOMENDACIÓN				1079	57.0	54.9	228.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				35	37	31	35	22	58	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6.3	5.3	0.1	26.2	0.8	68.8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	B101	8	8	31	1.8	0.1	4.8	9.5	0.4	0.8
		Tomate, crudo	B103	10	6	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.2
		Platano verde	B092	5	3.4	6	0.0	0.0	1.3	0.3	0.0	0.0
		Pimentón rojo, crudo	B090	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B014	7	3.5	1	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	2.8
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		Ajo, crudo	B039	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B039	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0.1	0.0	0.3	6.2	0.3	2.52
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Arina de trigo, fortificada, todo propósito, cr	A040	60	60	216	7.5	1.0	43.4	0.0	2.6	1.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0.9	0.8	0.0	3.8	0.1	10.0
	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate crudo	B103	75	60	14	0.5	0.1	2.5	5.4	0.3	3.6
		Lechuga común, cruda	B059	10	5	1	0.0	0.0	0.1	1.2	0.0	0.33
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0.0	0.0	0.9	0.8	0.0	0.2
		Cilantro, crudo	B035	0.5	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
		Limón, crudo	C144	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	397.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	An	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				611	29.2	16.6	91.4	77.3	5.4	495.8
		RECOMENDACIÓN				1079	57.0	54.9	228.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				38	35	31	40	10	88	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	68	44	74	9.2	4.1	0.0	4.9	0.3	27.9
		Tomate molido	tomito	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Tomate crudo	B103	4	3	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	1	0.9	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.6	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano harton, maduro, crudo	B089	97	70	90	0.8	0.1	21.2	7.1	0.3	2.8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	C021	5	5	14	1.2	0.0	0.3	20.3	0.0	23.8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate, crudo	B103	50	40	8	0.4	0.0	1.0	3.6	0.2	2.4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0.3	0.0	1.5	4.9	0.1	0.7
		Cilantro , crudo	B035	0.5	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
		Limón, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1.2	0.1	5.1	6.0	0.5	0.0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				492	15.2	14.5	63.0	57.2	2.4	447.2
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	229.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				28	27	27	28	7	39	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11.80	3.3	0.1	9.4	0.4	28.6
		Tomillo molido	tomillo	1.5	1.5	5	0.1	0.1	0.8	28.0	1.8	0.8
		Tomate, crudo	B103	10	10	2	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1.9	0.1	4.8	4.8	0.4	1.2
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.6	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semmagro, tipo	C021	2	2	6	0.5	0.4	0.1	8.1	0.0	9.5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	80	80	228	5.5	2.2	44.3	2.4	1.6	0.6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0.1	0.0	0.8	2.5	0.0	0.4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0.1	0.0	0.5	3.6	0.1	0.4
		Limón, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0.5	0.2	9.0	7.8	0.2	1.8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				630	29.3	15.5	93.7	77.9	5.1	435.3
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	229.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				39	41	29	41	10	83	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	68	44	74	9.2	4.1	0.0	4.9	0.3	27.9
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		pimienta negra	pimienta	0.25	0.23	1	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomillo molido	tomillo	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.3	9.5	0.0	0.3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A024	37	37	137	4.6	0.5	27.7	7.8	0.4	1.9
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0.1	0.0	0.4	0.9	0.1	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	variedad haricuca, pastusa, con cáscara	B074	88	70	62	1.5	0.1	13.2	8.4	0.6	4.2
		o fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	C021	8	8	23	1.9	1.5	0.5	32.4	0.0	38.0
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0.3	0.0	1.0	6.8	0.1	2.772
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0.1	0.0	1.9	5.5	0.1	7.14
		Piña, cruda	C072	46	25	14	0.2	0.0	3.1	4.0	0.1	0.759
		Uva, dedicotaeda	C097	5	5	16	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1.3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mandarina, cruda	C050	80	60	33	0.5	0.1	8.0	21.1	0.2	1.2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				496	16.8	15.4	69.2	105.5	2.6	474.2
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	229.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				30	29	28	29	13	43	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12.0	3.1	0.0	3.3	1.4	28.0
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3.8	2	0.1	0.0	0.3	0.9	0.0	0.2
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.3	9.5	0.0	0.3
		Ajo, crudo	B009	1	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.2
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1.8	0.1	4.9	4.1	0.6	2.2
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Pana, variedad haricuca, pastusa, con	B074	5	5	4	0.1	0.0	0.9	0.6	0.0	0.3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0.0	0.0	0.3	0.9	0.0	1.0
		Pimienta negra		0.5	0.5	1	0.1	0.0	0.4	2.2	0.2	0.2
		Laurel seco desmenuzado		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.3	9.5	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.6	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0.0	0.0	0.4	1.1	0.0	1.2
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Platano harton, maduro, crudo	B089	108	65	86	0.7	0.1	19.6	1.9	0.3	2.6
		Queso fresco, semiduro, semmagro, tipo doble crema	C021	17	17	49	4.0	3.2	1.0	68.9	0.1	80.6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0.1	0.0	1.0	2.8	0.0	3.6
		Tomate, crudo	B103	60	50	11	0.4	0.0	2.0	4.5	0.2	3.0
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0.23	0	0.855	0.75	0.05	0.2
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	18.0	0.0	0.1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	Mantequilla, con sal	D018	2	2	15	0.0	1.6	0.0	0.3	0.0	17.5
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				533	22.3	14.5	69.8	141.6	4.9	531.1
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	229.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				31	39	27	31	18	79	44

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,80	3,3	0,1	0,4	0,4	28,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,5	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	105	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano harton, madura, cruda	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70	112	0,6	0,2	26,3	11,3	0,2	0,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS A LA NARANJA	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	15	13	5,5	0,1	0,0	0,8	0,9	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		Naranja cruda	C062	12	7	3	0,1	0,0	0,6	2,4	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	80	60	33	0,5	0,1	0,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	A003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,2	0,0	0,2
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				417	15,9	14,0	70,8	83,5	2,2	431,8
		RECOMENDACIÓN				1390	57,0	54,3	229,1	800,0	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				30	28	27	31	10	36	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	68	44	74	9.2	4.1	0.0	4.9	0.3	27.9
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Tomillo molido		0.6	0.6	1	0.1	0.1	0.3	11.3	0.7	0.3
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.6
		Pasta alimentaria, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0.7	0.1	3.7	1.1	0.1	0.3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	doble crema	C021	2	2	6	0.5	0.4	0.1	8.1	0.0	9.5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	60	60	226	5.5	2.2	44.3	2.4	1.6	0.6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0.2	0.0	2.8	8.0	0.1	10.4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0.2	0.0	0.7	5.4	0.1	0.6
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	18.0	0.0	0.1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.4	0.0	10.3	9.0	0.3	2.4
AZUCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ao	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				680	22.2	19.5	99.3	196.5	3.6	489.3
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	228.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				42	39	36	44	25	58	41

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6.3	5.3	0.1	27.2	0.8	68.8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	8	8	31	1.6	0.1	4.8	9.5	0.4	0.8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.2
		Platano verde	B002	5	3.4	6	0.0	0.0	1.3	0.3	0.0	0.2
		Pimenton rojo, crudo	B089	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajos, crudo	B014	7	3.5	1	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	2.8
		Paprika		0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2.1	0.1	24.8	2.8	0.2	0.6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad haroyuca, pastusa, cruda	B074	88	70	67	1.5	0.0	13.9	8.4	0.5	4.2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	C021	7	7	20	1.8	1.3	0.4	28.4	0.0	33.3
		Cilantro , crudo	B035	0.5	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B099	7	5	2	0.1	0.0	0.3	2.2	0.0	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0.2	0.0	2.3	6.7	0.1	8.8
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
		Limón, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1.2	0.1	6.1	8.0	0.5	0.0
AZUCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ao	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				471	15.3	16.1	62.7	99.5	3.0	511.7
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	228.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				29	27	30	27	12	48	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	68	44	74	9.2	4.1	0.0	4.9	0.3	27.9
		Lulo, crudo	C044	2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
		Pimienta negra		0.25	0.25	0	0.1	0.0	0.2	1.1	0.1	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.3	9.5	0.6	0.2
CEREAL	ESPAGUETTIS CON SALSA	pasta alimentaria, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137	4.8	0.5	27.6	7.8	0.4	1.9
		Tomate, crudo	B103	16	12.8	3	0.1	0.0	0.5	1.1	0.0	0.7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.0	0.0	0.6	1.8	0.0	0.3
		Pimenton rojo	B089	4	3	1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
		Ajos en zana crudo	B014	5	2.5	0	0.0	0.0	0.1	1.1	0.0	2.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Leche de vaca, entera en polvo	C008	10	10	50	3	3	4	94	0.08	37
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	2	2	6	0.5	0.4	0.1	0.1	0.0	9.5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	60	60	216	7.5	1.0	43.4	0.0	2.0	1.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0.9	0.8	0.0	3.8	0.1	10.0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo, blanco, crudo	B099	22	15	6	0.3	0.0	1.0	6.8	0.1	2.772
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0.1	0.0	1.9	5.5	0.1	7.14
		Piña, cruda	C072	46	25	14	0.2	0.0	3.1	4.0	0.1	0.759
		Uva, deshidratada	C067	5	5	16	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1.75
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0.4	0.0	10.3	9.0	0.3	2.4
AZUCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONS	Agua apta para el consumo humano	Ao	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				709	27.2	18.9	103.3	170.2	5.0	463.6
		RECOMENDACIÓN				1629	57.0	54.3	228.1	800.0	6.2	1200.0
		% ADECUACIÓN				43	48	35	45	21	80	41

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

ASOCIATIVO PREPARADO EN SITIO

GRADO NIVEL	PRIMARIA / GRADOS (CUARTO Y QUINTO)		OPERADOR				
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION			
GRUPO ETNICO	INDIGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ETNICA	X	

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F009	63	63	88	13,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,8	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,0	0,2	28,8	2,9	0,5	3,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,3	2,4	0,1	12,2
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	109	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						584	21,0	18,0	92,4	88,3	5,1	488,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN						29	30	27	29	8	59	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	P095	77	60	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,0	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	5,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cascara, cruda	B107	88	70	112	0,6	0,2	26,3	11,3	0,2	9,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repolla blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,272
		Lechuga común, cruda	B059	28	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,924
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,462
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C067	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA PARA CALAR LA PIÑA	Panela	K033	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						650	21,2	19,1	94,1	120,4	2,8	496,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACION						33	30	29	34	11	32	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 3													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	60	88,2	13,5	3,6	0,1	10,7	0,5	32,8	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1	
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1	
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3	
	FRIJOLES GUISADOS	Fríol cargamanito rojo, crudo	T011	17	17	66	3,9	0,3	10,3	29,2	0,9	1,7	
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3	
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	0,6	
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0	
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8	
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A004	60	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,8	0,6	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, hecho doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,0	
		Repollo blanco, crudo	B099	29	20	8	0,4	0,1	1,3	8,9	0,1	3,7	
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6	
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Naranja cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2	
AZUCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Mantequilla, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1	
		Aceite de girasol	D004	7	7	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
TOTAL MENÚ						729	28,6	16,6	107,1	106,9	5,6	485,60	
RECOMENDACIÓN						1984	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0	
% ADECUACIÓN						37	40	28	38	10	65	32	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS										
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06868							

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
		pimienta negra	pimienta	1	1	3	0,1	0,0	0,9	4,2	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Pimentón rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	0,4
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	10	10	29	2,3	1,9	0,7	40,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Tomate, crudo	B103	91	65	15	0,5	0,1	2,7	5,8	0,3	3,8
		Perejil, crudo	B079	1	1	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,5
		Limón, crudo	C044	8	4	2	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C092	70	60	33	1,2	0,1	6,1	0,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						597	19,5	18,9	79,7	117,3	4,3	523,8
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	275,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						29	28	28	29	11	49	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	HIERRO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F086	95	55	91	11,4	5,0	0,1	6,0	0,4	34,6
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomate molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C060	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		na de trigo, fortificada, todo propósito, c	A 040	5	5	18	0,5	0,1	3,8	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B099	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		pasta alimentaria, sin enriquecer, cruda	A074	4	4	15	0,5	0,1	3,0	0,8	0,0	0,2
		pimiento negro	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN SALSA CASERA	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Ajo, crudo	B099	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	17,9	11,4	0,8	5,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B059	10,5	6	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Repollo blanco, crudo	B099	10	7	3	0,1	0,0	0,-	3,1	0,0	1,3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	15	11	2	0,1	0,0	0,3	2,0	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6,5	6	2	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	44	35	R	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C060	5	5	2	0,0	0,0	0,5	1,8	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						613	21,8	20,1	83,4	193,1	3,2	485,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						31	31	30	30	17	37	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	99	12,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA	pasta alimentaria, sin enriquecer,	A074	46	46	171	6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0,1	0,0	0,5	1,0	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo en rama crudo	B014	4	2	1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,6
		Ajo, crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Leche de vaca, entera en polvo	C008	10	10	50	3	3	4	94	0,00	37
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	17,9	11,4	0,8	5,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	0,8	0,1	2,772
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	0,9	0,1	8,925
		Piña, cruda	C072	46	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,759
		Uva, moscatel rala	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,25
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						605	26,2	18,5	80,5	149,9	5,9	461,5
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						30	38	28	29	14	67	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	3,9
		Pimentón rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,1	0,0	0,3	0,8	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	120	105	84	2,2	0,1	19,6	12,6	0,9	6,3
		Tomate, crudo	B103	22	18	4	0,1	0,0	0,7	1,5	0,0	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,0	0,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44	37	18	0,3	0,0	3,6	10,1	0,1	13,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	12	11	16	1,4	1,2	0,0	5,7	0,2	13,0
		Iuja doble crema	C021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN LA VERDURA											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	An	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						593	22,2	17,7	81,7	124,5	2,7	552,9
RECOMENDACIÓN						1994	60,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						30	37	27	29	11	31	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	75	6.3	5.4	0.2	26.5	0.9	69.5
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T023	17	17	64	4.1	0.2	10.2	10.2	0.8	2.6
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Platano verde	B092	5	3.4	6	0.0	0.0	1.3	0.3	0.0	0.9
		Pimenton rojo	B090	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	3.6	0.3	0.8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Pimentón rojo, crudo	B090	5	4	1	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.1
		Ajo , crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	119	95	85	2.0	0.1	19.0	11.4	0.8	5.7
		Queso fresco, semidulce, semimagro	C021	20	20	57	4.7	4.5	1.2	a1.0	0.1	95.0
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	44	35	8	0.3	0.0	1.4	3.2	0.2	2.1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	32	20	12	0.4	0.0	2.3	7.3	0.1	1.2
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.1
		Cilantro , crudo	B035	0.25	0.22	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	2.4
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0.0	3.2	0.0	0.8	0.0	35.1
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	An	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						591	21.3	17.9	82.4	158.7	3.5	606.0
RECOMENDACIÓN						1904	69.8	68.5	279.2	1.100.0	8.7	1.500.0
% ADECUACIÓN						30	31	27	30	14	40	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06838

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUCHA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	6	12	1,0	0,9	0,0	4,2	0,1	11,1
		Tostadas o galletas, horneados	A087	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,0	0,2	28,8	2,9	0,5	3,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TORTILLA DE ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B060	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D054	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN LA BEBIDA	Leche de vaca, entera, en polvo	C009	13	13	64,87	3,419	3,458	4,992	122,2	0,005	47,07
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				640	21,7	15,4	92,6	78,0	4,3	556,2
		RECOMENDACIÓN				1904	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
		% ADECUACIÓN				32	31	28	33	7	49	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,5	3,8	0,1	10,7	0,5	32,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	60	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B060	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	Q021	5	5	14	1,2	1,5	0,3	20,3	0,0	23,8
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	75	75	265	6,8	2,8	55,4	3,0	2,0	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	60	46	11	0,4	0,0	1,9	4,3	0,2	2,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	18	17	7	0,2	0,0	1,3	4,1	0,0	0,6
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C080	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D054	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				775	30,4	18,1	117,6	93,1	5,7	493,7
		RECOMENDACIÓN				1904	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
		% ADECUACIÓN				39	44	27	42	8	65	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,5	0,0	8,3	1,7	32,3
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Platano hartón, verde, crudo	B092	142	85	141	1,9	0,2	33,4	6,8	0,3	22,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B060	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D054	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	C009	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				659	23,7	19,5	94,3	184,2	4,1	514,8
		RECOMENDACIÓN				1904	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
		% ADECUACIÓN				33	34	29	34	17	47	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frisol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	66	3,9	0,3	10,3	26,2	0,9	1,7
		Tomate, crudo	B103	10	6	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,0
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B014	2	0,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	pa de trigo, refinada, todo propósito, c	A080	75	75	270	9,4	1,3	54,2	11,3	3,2	1,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate,crudo	B103	81	65	15	0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	3,9
		Lechuga común, cruda	B059	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						751	24,7	19,1	115,9	91,5	6,7	492,4
RECOMENDACIÓN						1994	89,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						38	35	29	41	8	77	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomate,crudo	B103	4	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,0	0,2	28,8	2,9	0,5	3,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro	C021	10	10	29	2,24	1,87	0,50	40,5	0,09	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate,crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						567	18,7	18,1	79,2	100,1	4,0	476,2
RECOMENDACIÓN						1994	89,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						28	27	27	28	9	46	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Costo, carne magra, cruda	F011	69	63	89,2	13,5	3,8	0,1	10,7	0,5	32,5
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón, rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10,2	0,8	2,6
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón, rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón, rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	tipo doble crema	C021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	75	75	285	6,6	2,8	55,4	3,0	2,0	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,0	0,1	0,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Curuba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,9	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						783	29,1	18,7	117,6	86,5	6,1	441,4
RECOMENDACIÓN						1994	89,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						39	42	28	42	8	71	29

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,9	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	variedad harinosa, pastusa, con cáscara	R074	119	95	85	2,0	0,1	19,0	11,4	0,6	5,7
		fresco, semiduro, semimagro, tipo cotid	C021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B059	22	15	6	0,3	0,0	1,0	5,8	0,1	2,772
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,7	0,0	2,4	0,9	0,1	8,625
		Piña, cruda	C072	40	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,750
		Uva, desvinculada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mandarina, cruda	C060	80	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						606	24,5	20,3	77,8	161,0	3,1	538,6
RECOMENDACIÓN						1994	89,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						30	35	30	28	15	36	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,5	0,0	8,3	1,7	32,3
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T028	17	17	66	5,0	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Pasa, variedad harinosa, rastrusa, con	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Plátano harton, maduro, crudo	B089	142	85	112	0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	3,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	C021	17	17	49	3,078	3,179	1,003	89,85	0,065	80,75
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	62	50	11	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	3,0
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,05	0	0,955	0,75	0,025	0,2
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,6
		Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						966	26,9	20,0	89,1	154,0	6,1	540,6
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						33	39	30	32	14	70	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	63	63	88,2	13,5	3,8	0,1	10,7	0,5	32,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano harton, maduro, crudo	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	119	95	151	0,9	0,3	35,8	15,2	0,3	13,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS A LA NARANJA	Tomate, crudo	B103	43	34	7,8	0,3	0,0	1,4	3,1	0,2	2,1
		Pimentón rojo, crudo	B080	16	14	4,8	0,1	0,0	0,9	1,0	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		Naranja cruda	C062	13	8	3	0,1	0,0	0,7	2,6	0,1	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
				0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	15	15	135	0	15	0	0	0	0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						607	18,5	19,4	87,7	91,1	2,5	440,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						30	27	29	31	8	29	29

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	58	84	10,4	4,6	0,0	18,5	0,4	31,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Pasta alimentaria, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	tipo doble crema	C021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	81	0,0	9,5
		Harina de maiz blanco, precocida	A034	75	75	285	6,8	2,8	55,4	3,0	2,0	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,7	0,0	3,3	9,4	0,1	12,2
		Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,6
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	170	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						799	25,4	22,6	118,1	199,9	4,2	495,1
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						40	36	34	42	18	48	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6.3	5.3	0.1	26.2	0.8	68.8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	60	3.9	0.3	10.3	20.2	0.9	1.7
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.2
		Platano verde	B092	5	3.4	6	0.0	0.0	1.3	0.3	0.0	0.0
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B014	7	3.5	1	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	2.8
		Paprika		0.25	0.25	1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	3.6	0.3	0.4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, cor	B074	119	95	85	2.0	0.1	17.9	11.4	0.6	5.7
		Queso fresco, semidulo, semimagro	G021	7	7	20	1.6	1.3	0.4	28.4	0.0	33.3
		Cilantro, crudo	B035	0.5	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Remolle, blanco, crudo	B099	7	5	2	0.1	0.0	0.3	2.2	0.0	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0.7	0.0	2.8	0.0	0.1	10.4
		Tomate, crudo	B103	36	30	7	0.3	0.0	1.7	2.7	0.2	1.8
		Limón, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C092	70	60	33	1.2	0.1	6.1	0.0	0.5	0.0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0.0	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						581	18.5	18.4	80.4	115.3	3.8	516.1
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1.100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN						29	27	28	29	10	44	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10.4	4.6	0.0	5.5	0.4	31.0
		Limon, crudo	C044	2	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
		Pimienta negra		0.25	0.25	0	0.1	0.0	0.2	1.1	0.1	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.25	0.23	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.3	9.5	0.6	0.3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON SALSA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	6.0	0.6	34.4	9.7	0.5	2.3
		Tomate, crudo	B103	16	12.8	3	0.1	0.0	0.5	1.1	0.0	0.7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7.6	3	0.0	0.0	0.9	1.8	0.0	0.3
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.6
		Apio en rama crudo	B014	5	2.5	0	0.0	0.0	0.1	1.1	0.0	2.0
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Leche de vaca, entera en polvo	G008	10	10	50	3	3	4	94	0.08	37
		Queso fresco, semiduro, semimagro,	G021	2	2	6	0.5	0.4	0.1	8.1	0.0	9,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Uso doméstico na de trigo, fortificada, todo propósito, c	A040	75	75	270	9.4	1.3	54.2	11.3	3.2	1.5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0.9	0.8	0.0	3.8	0.1	10.0
		Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0.3	0.0	1.0	6.8	0.1	2,772
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0.7	0.0	2.4	6.9	0.1	8,925
		Piña, cruda	C072	46	25	14	0.2	0.0	3.1	4.0	0.1	0,750
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0.1	0.0	3.8	1.9	0.1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango comun, crudo	C051	120	60	47	0.4	0.0	10.3	9.0	0.3	2.4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	10	10	90	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSU	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ						809	31.5	20.8	121.4	176.4	5.8	499.8
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1.100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN						41	45	31	43	16	67	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

La educación es de todos | Mineducación | PAE

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO_NIVEL	SECUNDARIA / GRADOS (SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y	OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER	MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA: X

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110	145	1,2	0,2	33,4	3,3	0,6	4,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,4	0,1	12,2
		Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						726	25,5	22,9	102,0	91,5	5,7	496,9
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						29	29	28	29	8	60	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,8	0,8	44,9	12,6	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro,	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127	0,7	0,2	29,9	12,8	0,2	11,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	29	20	8	0,4	0,1	1,3	8,9	0,1	3,7
		Lechuga común, cruda	B059	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4,3	0,2	1,2
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con	G005	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA PARA CALAR LA PIÑA	Panela	K033	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	ENLAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						813	26,7	24,4	116,9	157,3	3,1	520,09
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33	31	29	34	14	33	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,7	4,7	0,2	13,3	0,6	40,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Platano verde	B092	8	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80	80	304	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2	0,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,0
		Repollo blanco, crudo	B099	29	20	8	0,4	0,1	1,3	8,9	0,1	3,7
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						943	36,0	22,4	142,7	122,1	6,8	495,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						38	41	27	41	11	72	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,7
		Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,38
		pimienta negra	pimienta	1	1	3	0,1	0,0	0,3	4,3	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0,4	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Pimenton rojo	B080	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	0,4
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	110	98	2,3	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	88	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,4	4,2
		Perejil, crudo	B079	1	1	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,5
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,2	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						730	23,4	22,4	102,5	133,5	5,3	537,1504
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						29	27	27	29	12	56	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	108	70	105	13,0	5,8	0,1	6,9	0,4	39,7
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		ina de trigo, fortificada, todo propósito, c	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	3	19	0,7	0,0	3,7	1,1	0,1	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN SALSA CASERA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	138	110	98	2,3	0,1	20,7	13,2	0,8	6,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B059	13	7	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	0,4
		Repollo blanco, crudo	B099	10,0	7	3	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	19	14	2	0,1	0,0	0,3	2,6	0,0	0,3
		Cebolla cabezona , cruda	B027	7,5	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3
		Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C062	19	12	3	0,0	0,0	0,7	2,7	0,1	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						739	25,1	23,9	102,3	190,1	3,5	491,7
RECOMENDACION						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30	29	29	29	17	37	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,8	0,8	44,9	12,6	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0,1	0,0	0,5	1,0	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	4	2	1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Leche de vaca, entera en polvo	G008	10	10	50	3	3	4	94	0,08	37
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	110	98	2,3	0,1	20,7	13,2	0,8	6,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		Piña, cruda	C072	55	30	17	0,2	0,0	3,8	4,8	0,2	0,9
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						729	31,7	22,6	96,5	156,3	6,5	490,9
RECOMENDACION						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						29	36	27	28	14	68	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 7													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	3,9
		Pimenton rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,1	0,0	0,3	0,8	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	148	120	107	2,5	0,1	22,6	14,4	0,9	7,2
		Tomate, crudo	B103	24	19	4	0,1	0,0	0,7	1,6	0,0	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	22	21	9	0,3	0,0	1,6	5,0	0,0	0,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	46	39	18	0,3	0,0	3,7	10,6	0,2	13,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	24	22	32	1,3	2,3	0,0	11,4	0,3	30,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN LA VERDURA											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						748	26,2	25,1	97,9	136,6	3,0	578,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30	30	30	28	12	31	39

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca ,cruda	T003	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	3,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	138	110	98	2,3	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro,	G021	20	20	57	4,7	4,5	1,2	81,0	0,1	95,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	37	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,4
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						757	24,7	24,4	105,3	165,3	4,1	590,4
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30	28	29	30	15	43	39

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,7
		Tostadas o calados, horneados	A087	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110	145	1,2	0,2	33,4	3,3	0,6	4,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TORTILLA DE ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16	16	24	2,0	1,7	0,0	8,6	0,3	22,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	ENLAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LACTEOS	EN LA BEBIDA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						751	23,4	23,3	107,6	87,8	4,6	532,8
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30	27	28	31	8	49	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,7	4,7	0,2	13,3	0,6	40,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Platano verde	B092	8	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	AREPA DE MAIZ BLANCO	fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	5	5	14	1,2	1,5	0,3	20,3	0,0	23,8
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	95	95	361	8,6	3,5	70,0	3,8	2,6	0,95
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,4	0,0	2,1	4,5	0,2	3,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,7	0,0	0,7
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,2	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						1028	38,5	25,9	153,5	109,6	7,0	504,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						41	44	31	44	10	73	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	4,6	2,1	22,4
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	PATACONES	Plátano harton, verde, crudo	B092	167	100	166	1,2	0,2	39,3	8,0	0,4	26,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						807	28,8	24,0	116,1	203,1	4,7	516,7
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						32	33	29	33	18	50	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio ,crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	na de trigo, fortificada, todo propósito, c	A040	95	95	342	11,9	1,6	68,7	14,3	4,1	1,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate,crudo	B103	87	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,3	4,2
		Lechuga común, cruda	B059	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						946	30,2	22,6	149,3	105,9	8,1	484,2
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						38	35	27	43	10	85	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomate,crudo	B103	4	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	153	110	145	1,2	0,2	33,4	3,3	0,6	4,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate,crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7,3	0,1	1,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						711	23,2	22,8	99,8	115,2	4,2	495,9
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						29	27	27	29	10	45	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Cerdo carne magra, cruda	F011	78	78	109,2	16,7	4,7	0,2	13,3	0,6	40,6
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca ,cruda	T003	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	3,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	95	95	361	8,6	3,5	70,0	3,8	2,6	0,95
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						1003	37,1	23,5	152,1	96,5	7,3	451,3
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						40	43	28	44	9	77	30

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,8	0,8	44,9	12,6	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	110	97,9	2,3	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57,2	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		Piña, cruda	C072	55	30	17	0,2	0,0	3,8	4,8	0,2	0,9
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						730	29,3	24,7	93,7	168,0	3,4	548,6
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						29	34	30	27	15	36	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Platano harton, maduro, crudo	B089	167	100	132	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5	4,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	17	17	49	4,0	3,2	1,0	68,9	0,1	80,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	69	55	13	0,5	0,1	2,3	5,0	0,3	3,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,03	0	0,855	0,75	0,025	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						812	33,4	22,1	113,6	156,9	7,3	551,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						33	38	27	33	14	77	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80	80	112,0	17,1	4,8	0,2	13,6	0,6	41,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano hartón, maduro, crudo	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	138	110	176	1,0	0,3	41,3	17,7	0,3	15,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS A LA NARANJA	Tomate, crudo	B103	62	50	11,4	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	0,3
		Pimentón rojo, crudo	B080	18	15	5,4	0,2	0,0	1,0	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B077	16	15	6,1	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		Naranja cruda	C062	16	10	3,9	0,1	0,0	0,8	3,2	0,1	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	17	17	153	0	17	0	0	0	0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						744	23,5	22,5	109,3	100,5	2,7	449,7
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						30	27	27	31	9	29	30

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	95	95	361	8,6	3,5	70,0	3,8	2,6	0,95
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,4	0,1	12,2
		Pepino Cohombro, crudo	B077	47	35	5	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1	0,7
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						998	31,4	28,1	146,3	223,3	4,9	511,3
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						40	36	34	43	20	52	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio ,crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	110	98	2,3	0,1	20,7	13,2	0,8	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro,	G021	10	10	29	3,0	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B099	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBÉRCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						726	23,2	22,2	103,2	140,7	4,5	532,7
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						29	27	27	30	13	47	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	97	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Limon, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON SALSA	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,8	0,8	44,9	12,6	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		Pimenton rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,6
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Leche de vaca, entera en polvo	G008	10	10	50	3	3	4	94	0,08	37
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	ina de trigo, fortificada, todo propósito, c	A040	95	95	342	11,9	1,6	68,7	14,3	4,1	1,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		Piña, cruda	C072	55	30	17	0,2	0,0	3,8	4,8	0,2	0,9
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUM	Agua apta para el consumo humano	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1001	38,4	26,6	148,9	184,5	6,9	509,2
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						40	44	32	43	17	72	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

La educación es de todos | Alimentación escolar | PAE

FI.5 FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ANÁLISIS NUTRICIONAL MENÚ

NIVEL, GRADO	MEDIA (DECIMO , ONCE Y CICLO COMPLEMENTARIO)	OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER	MUNICIPIO		82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	R099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	2,0	0,2
		Pimenton rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	727	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	82	82	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140	185	1,5	0,3	42,5	4,2	0,7	5,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	20	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	53	45	21	0,3	0,0	4,3	12,2	0,2	15,8
		Tomate, crudo	B103	58	45	10	0,4	0,0	1,8	4,0	0,2	2,7
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	0,1
		Manzana comun cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,...	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	80	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	160	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						535	29,9	24,0	117,3	97,6	6,5	510,5
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	406,0	1.100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						26	29	27	29	9	55	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	115	75	126	19,5	4,9	0,0	6,3	0,5	47,5
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	0,5	0,0	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,3	0,9	49,0	13,4	0,6	3,2
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
TUBÉRCULOS - RAÍCES	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cascara, cruda	B107	175	140	203	1,3	0,4	52,4	22,4	0,4	10,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	8,8	0,1	2,8
		Lechuga comun, cruda	B058	28	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,0
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana comun cruda	C054	24	20	15	0,1	0,0	3,4	3,3	0,1	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango comun, crudo	C091	30	15	12	0,1	0,0	2,8	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C097	5	5	16	0,1	0,0	3,5	1,0	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azucar	C005	15	15	46	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guanabana, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Panela para cortar la piña	K033	5	5	16	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN LAS PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144,0	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						889	30,2	27,3	143,7	167,5	3,4	534,6
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						33	30	26	35	15	29	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	132	20,1	5,6	0,2	16,0	0,6	48,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	0,5	0,0	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,0	4,0
		Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	9	9	4	0,1	0,0	0,7	2,1	0,0	0,4
		Platano verde	B092	6	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimenton rojo, crudo	B080	7	6	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,1
		Ajo en tarra crudo	B014	10	5	5	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	82	82	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Perejil, crudo	B078	2,5	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,6	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	80	80	304	7,3	3,0	59,1	9,2	2,2	0,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	37	30	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
		Repollo blanco, crudo	B099	29	20	6	0,4	0,1	1,3	8,0	0,1	3,7
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja cruda	C062	100	60	26	0,4	0,1	5,3	10,6	0,2	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Mantequilla, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,8	0,0	36,1
LÁCTEOS		Aceite de girasol	D004	13	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						1079	43,6	29,6	158,1	146,9	7,9	453,3
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						37	43	27	39	13	67	30

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	50	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,6
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
		pimienta negra	pimienta	1	1	3	0,1	0,0	0,3	4,5	0,5	0,1
		laurel	737	0,2	0,16	0,4	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Pimenton rojo	B090	7	6	2	0,1	0,2	0,4	0,4	0,0	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	12	12	5	0,2	0,0	0,9	2,9	0,0	0,5
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	28,5	16,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	D021	18	18	51	4,2	3,4	1,1	72,9	0,1	85,5
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	113	90	21	0,8	0,1	3,7	8,1	0,5	5,4
		Perejil, crudo	B079	2	2	0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	1,0
		Limón, crudo	C044	5	4	2	0,0	0,0	0,3	0,8	0,2	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	5,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						978	20,4	25,9	123,7	172,9	6,8	573,8
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						30	29	27	30	16	58	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	123	80	133	16,6	7,4	0,1	8,8	0,6	50,4
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C092	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,9	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,90	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	10	10	37	1,3	0,1	7,5	2,1	0,1	0,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA EN SALSA CASERA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	46,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	28,5	16,8	1,1	8,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga comun, cruda	B059	13	7	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	0,4
		Repollo blanco, crudo	B099	12	8	3	0,2	0,0	0,5	3,7	0,0	1,5
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Cebolla cabezona , cruda	B027	22	20	8	0,3	0,0	1,8	5,0	0,1	0,8
		Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C092	19	12	3	0,0	0,0	0,7	2,7	0,1	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango comun, crudo	C091	100	80	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						858	30,6	27,6	116,1	202,1	4,2	509,6
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						30	30	29	29	18	35	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F009	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,0
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		Pimentón rojo, crudo	B090	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,3	0,9	48,0	13,4	0,6	3,2
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0,1	0,0	0,5	1,0	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B090	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	4	2	1	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	1,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Leche de vaca, entera en polvo	G008	10	10	50	3	3	4	94	0,08	37
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	28,5	16,8	1,1	8,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	6,9
		Piña, cruda	C072	91	50	26	0,3	0,1	6,2	8,0	0,3	1,5
		Uva, deshidratada	C097	8	8	26	0,2	0,0	6,0	3,0	0,2	2,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						833	30,8	25,6	109,5	166,7	5,5	502,80
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						29	30	27	27	15	47	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	115	75	125	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	47,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	3,9
		Pimentón rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	185	150	134	3,1	0,1	28,4	18,0	1,2	0,0
		Tomate, crudo	B103	30	29	7	0,2	0,0	1,1	2,8	0,1	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	25	24	10	0,3	0,0	1,8	5,7	0,0	0,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	54	46	22	0,5	0,0	4,4	12,4	0,2	16,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	25	23	26	2,9	1,5	0,2	14,3	0,4	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	Q021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	85,8	0,1	71,3
		Ajo, crudo	B099	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mamon cumun, crudo	C091	120	60	47	0,4	0,0	10,2	9,0	0,3	2,4
AZUCARES	EN LA BEBIDA	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
LÁCTEOS	EN LA VERDURA											
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						936	31,5	26,0	112,1	148,7	3,6	567,3
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,6	1.500,0
% ADECUACIÓN						20	31	26	28	14	30	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06868

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	28,2	0,8	68,8
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,6	0,4	24,1	1,6	2,6	8,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Platano verde	B062	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	Q021	20	20	57	4,7	4,5	1,2	81,0	0,1	95,0
		Cilantro, crudo	B055	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	57	46	10	0,4	0,0	1,9	4,1	0,2	2,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	48	45	18	0,5	0,0	3,5	10,9	0,1	1,7
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
		Cilantro, crudo	B055	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,4
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, manzana, crudo	C035	60	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	Margarina,con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						660	20,6	26,1	100,0	160,1	5,9	621,9
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,6	1.500,0
% ADECUACIÓN						30	20	37	31	15	50	41

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06868

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	115	75	125	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	47,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,8
		Tostadas o galadita, horneados	A067	15	15	60	1,5	1,0	10,8	6,0	0,5	85,5
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	38,0	1,8	0,8
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,5	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		Ajo , crudo	B099	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B088	195	140	185	1,5	0,3	42,5	4,2	0,7	5,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TORTILLA DE ZANAHORIA	Habichuela, cruda	B002	17	15	7	0,3	0,0	1,1	5,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,2	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	18	16	24	2,9	1,7	0,0	8,6	0,3	22,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mamon cumun, crudo	C091	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina,con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
LÁCTEOS	EN LA BEBIDA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74,85	3,945	3,96	5,76	141	0,075	56,55
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						886	27,7	26,5	100,0	210,0	3,2	529,6
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,6	1.500,0
% ADECUACIÓN						31	27	27	32	10	45	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06868

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,1	5,6	0,2	16,0	0,8	46,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,9	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B099	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,5	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,0	4,0
		Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	9	9	4	0,1	0,0	0,7	2,1	0,0	0,4
		Platano verde	B062	6	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,1
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,6
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,8	5,6	0,5	1,2
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crem	Q021	5	5	14	1,2	1,5	0,3	20,3	0,0	23,8
		Harina de maiz blanco, precocida	A034	120	120	456	10,9	4,4	86,8	4,8	3,2	1,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	84	67	15	0,6	0,0	2,7	6,0	0,3	4,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	24	23	9	0,3	0,0	1,7	5,4	0,0	0,9
		Cilantro, crudo	B055	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	8	3	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,2	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	8,0	0,5	0,0
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina,con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						1268	48,2	27,8	187,1	134,2	8,7	524,9
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	66,7	400,0	1.100,0	11,6	1.500,0
% ADECUACIÓN						63	48	42	47	12	74	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06868

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20.5	5.4	0.0	5.6	2.5	47.9
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3.9	2	0.1	0.0	0.3	0.9	0.0	0.2
		Pimienta negra		0.25	0.25	0	0.1	0.0	0.2	1.1	0.3	0.1
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.3	9.5	0.6	0.3
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Cilantro, crudo	B035	1	0.9	0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4.2	0.2	49.7	5.6	0.5	1.2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		pasta alimentaria, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0.3	0.0	1.4	0.4	0.0	0.1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	225	135	224	1.6	0.3	52.0	10.6	0.5	35.0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B062	17	15	7	0.3	0.0	1.1	6.1	0.2	0.0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0.2	0.0	2.4	6.9	0.1	5.9
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0.2	0.0	0.8	1.8	0.1	1.2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0.3	0.0	1.5	4.8	0.1	0.8
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0.1	0.0	0.6	0.7	0.0	0.2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	8	13	1.1	1.0	0.0	4.8	0.2	12.0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango comun, crudo	C091	120	60	47	0.4	0.0	10.3	9.0	0.7	2.4
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	15	15	75	3.9	4.0	5.8	141.0	0.1	55.4
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				934	33.3	27.1	136.1	211.7	5.4	560.4
		RECOMENDACIÓN				2900	101.5	96.7	406.0	1.100.0	11.8	1500.0
		% ADECUACIÓN				32	33	28	34	19	46	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6.2	5.3	0.1	28.2	0.8	66.5
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	D011	40	40	154	9.1	0.6	24.2	47.6	2.1	4.0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0.1	0.0	0.4	1.2	0.0	0.2
		Platano verde	B092	5	3.4	6	0.0	0.0	1.3	0.3	0.0	0.9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
		Ajo, crudo	B014	7	3.5	1	0.0	0.0	0.2	1.5	0.0	2.8
		Paprika	Paprika	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4.2	0.2	49.7	5.6	0.5	1.2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0.1	0.0	0.3	8.2	0.3	2.0
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	120	120	422	15.0	2.0	86.6	18.0	5.2	2.4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0.9	0.8	0.0	3.8	0.1	10.0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON LECHUGA Y TOMATE	Tomate,crudo	B103	113	90	21	0.8	0.1	3.7	8.1	0.5	5.4
		Lechuga comun, cruda	B050	10	9	1	0.0	0.0	0.1	1.2	0.0	0.3
		Mango comun, crudo	C091	10	5	4	0.0	0.0	0.9	0.8	0.0	0.2
		Cilantro , crudo	B035	0.9	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
		Limon, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0.5	0.1	6.3	6.0	0.4	0.0
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				1116	37.3	25.8	182.1	109.0	10.1	497.6
		RECOMENDACIÓN				2900	101.5	96.7	406.0	1.100.0	11.8	1500.0
		% ADECUACIÓN				38	37	27	45	12	86	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con cod, cruda	F080	115	75	129	15.5	6.9	0.0	8.3	0.5	47.5
		Tomillo molido	tomillo	1.5	1.5	5	0.1	0.1	0.8	29.0	1.8	0.8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
		Tomate,crudo	B103	4	3	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	1	0.9	1	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	0.2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4.2	0.2	49.7	5.6	0.5	1.2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0.1	0.0	0.5	1.4	0.0	0.2
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.47	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	platano hartón, maduro, crudo	B099	149	140	186	1.5	0.3	42.5	4.2	0.7	2.8
		Queso fresco, semidulce, semisalado, tipo doble	G023	15	15	43	3.5	2.5	0.0	90.9	0.1	71.3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate,crudo	B103	83	50	12	0.5	0.1	2.1	4.5	0.3	3.0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	42	40	16	0.6	0.0	3.1	9.6	0.1	1.9
		Cilantro , crudo	B035	0.5	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
		Limón, crudo	C044	5	2.5	1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol sin, crudo	C092	70	40	33	1.2	0.1	6.1	8.0	0.5	0.0
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	387.6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0.0	16.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		TOTAL MENÚ				826	27.3	26.6	114.5	131.6	4.0	516.6
		RECOMENDACIÓN				2900	101.5	96.7	406.0	1.100.0	11.8	1500.0
		% ADECUACIÓN				28	27	27	28	12	34	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte | MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,1	5,6	0,2	16,0	0,8	48,9
		Tomillo molido	Especia	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	20,0	1,6	0,9
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	B003	45	45	150	9,8	0,4	24,1	1,7	2,6	6,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	120	120	456	10,9	4,4	90,6	4,8	3,2	1,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	40	38	4	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,8
		Limon, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, media, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	9,9	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1219	47,0	27,5	196,2	90,3	9,7	463,0
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						42	46	28	48	8	82	31

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	111	75	126	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	47,5
		Plancha	Plancha	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,23	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	84	84	317	9,3	0,9	47,0	13,4	0,8	3,2
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad natividad, pelada, con cascara	B074	175	140	125	2,9	0,1	26,5	18,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	20	20	57	4,7	3,7	2,0	81,0	0,1	95,0
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,8
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	30	26	12	0,2	0,0	2,4	8,0	0,1	8,0
		Piña, cruda	C072	91	50	26	0,3	0,1	6,2	8,0	0,3	1,5
		Uva, deshidratada	C087	8	8	26	0,2	0,0	6,0	3,6	0,2	2,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Manzanina, cruda	C010	86	60	33	0,5	0,1	8,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						931	33,2	27,9	107,8	178,1	4,6	559,5
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						29	33	29	27	16	34	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimenton rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,1	0,6	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja cmoun, cruda	T026	40	40	155	9,0	0,4	24,4	20,4	3,0	10,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Pepa, variedad huitoco, peshisa, con cascara	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Platano hartón, maduro, crudo	B088	225	135	179	1,5	0,3	41,0	4,1	0,7	5,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	4,1	1,2	81,0	0,1	95,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	24	20	10	0,1	0,0	1,9	5,5	0,1	7,1
		Tomate, crudo	B103	88	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,4	4,2
		Mango comun, crudo	C061	10	5	4	0,03	0	0,855	0,75	0,005	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	Mantequilla con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL MENÚ		Agua apta para el consumo humano	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
RECOMENDACIÓN						968	42,0	20,7	139,6	164,3	3,1	508,5
% ADECUACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
						34	41	21	34	17	77	41

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	131,6	20,1	5,6	0,2	16,0	0,8	46,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
		pimienta	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,1
		Ajo, crudo	D009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		platano hartón, maduro, crudo	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo, crudo	D009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA AL VAPOR	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	223	1,3	0,4	52,4	22,4	0,4	19,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	VERDURAS SALTEADAS A LA NARANJA	Tomate, crudo	B103	62	50	11,4	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	0,3
		Pimentón rojo, crudo	B080	18	15	5,4	0,2	0,0	1,0	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B077	18	15	8,1	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		Naranja cruda	C080	16	10	3,4	0,1	0,0	0,8	3,2	0,1	0,2
		Ajo, crudo	D009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C060	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	180	0	20	0	0	0	0
LÁCTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENU				850	27,2	26,4	120,2	106,2	3,0	461,3
		RECOMENDACIÓN				2600	101,5	98,7	458,0	1.150,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				30	27	27	31	10	26	31

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06808

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍGO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	110	75	125	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	42,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo, crudo	D009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	D009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	crema	D021	2	2	8	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	9,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	120	120	456	10,9	4,4	86,6	4,8	3,2	1,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y, PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	40	19	0,5	0,0	3,8	10,8	0,2	14,0
		Pepino Cohombro, crudo	B077	67	50	7	0,3	0,1	1,2	9,0	0,2	1,0
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limon, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango, comun, crudo	C061	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	387,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	C008	15	15	75	3,9	4,0	5,9	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	Aa	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENU				1151	36,8	32,2	172,8	230,3	5,9	521,4
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	98,7	458,0	1.150,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				40	36	33	43	21	49	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06808

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B002	5	3,4	6	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Perejil		0,25	0,22	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, oculto, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad Nariñosa, pastusa, con cáscara	B074	175	140	120	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	6,4
		Queso fresco, semidescremado, semimagro, tipo cuajada	G016	18	18	51	4	3,4	1,1	72,9	0,1	85,5
VERDURA PRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Repollo, blanco, crudo	B066	14	10	4	0,2	0,0	0,9	4,3	0,0	1,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29	14	0,2	0,0	2,8	8,9	0,1	10,4
		Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C092	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBÉRCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	As	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						879	29,0	26,0	124,3	199,0	5,8	575,9
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,2	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						30	29	27	31	18	49	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06886

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	P085	115	75	125	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	47,5
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON SALSA	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,3	0,9	48,0	13,4	0,6	3,2
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,0	3	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	0,3
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,6
		Apio en rama, crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	50	3	3	4	94	0,09	37
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	2	2	6	0,5	0,4	0,1	8,1	0,0	0,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	DEDITO DE HARINA DE MAIZ	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	120	120	432	15,0	2,0	86,8	18,0	5,2	2,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
VERDURA PRÍA O CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B066	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25	12	0,2	0,0	2,4	8,9	0,1	8,9
		Piña, cruda	C072	91	50	28	0,3	0,1	6,2	8,0	0,3	1,5
		Uva, deshidratada	C097	8	8	28	0,2	0,0	6,5	3,0	0,2	2,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango comun, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	397,8
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA APTA PARA EL CONSUMO	Agua apta para el consumo humano	As	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1164	44,8	30,2	174,8	194,0	8,2	518,9
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,2	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						40	44	31	43	18	70	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06886

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.