MINUTA PATRON

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL

BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	14 g	14 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolateen leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema		40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos) 15 g	1 trozo mediano
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo opescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		89 g	80 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla,pan rollo	Diario	60 g	60 g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado		48	72 g	72 g	3 tajadas
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepa		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una grande
	Arroz	1 vez al mes	45 g	45 g	100 g	6 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / semana	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	22 g	22 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	6 g	6 g		
GRASAS	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		
NUEVES						

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc	210 cc	7 onzas
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano,mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	11 g	11 g		

MINUTA PATRON
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL



ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g		

	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
	Pierna - colombina	De acuerdo a programación	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		45 g	45 g	102 g	1 porción grande

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 30 g Dorada: 25 g Cocida: 55 g Puré de papa: 65 g **Papa Criolla** Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 g		

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche)		105 cc	105 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de		21 g	21 g		

	harina de platano.					
	Café, descafeinado		6 g	6g		
	Leche para: Flan, arroz con leche, peto		100 cc	100 cc	100 g - 150 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				210 cc	7 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g		
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g 1 cdta	1 trozo mediano 1 cdta
ONCES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	30	30	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidadesLeche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Croissant		20 g	20 g	20g	1 unidad pequeña
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		
CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	Diario	3 - 4 g	3 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g		
	Tubérculo		50 - 90 g	45 a 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	180 g (congelado)	90 g (descongelado)	80 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
	Pollo colombina	De acuerdo a programación	150 g	85	65 g	1 unidad
CEREAL O TUBÉRCULO	Arroz	De acuerdo a programación	30 g	30 g	67 g	1 porción mediana

	Pastas	De acuerdo a programación	40 g	40 g	90 g	1 porción mediana
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 75 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		

VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	De acuerdo a programación o verdura en las sopas	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	210 cc	7 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá,melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		29 - 87 g Limón: 28 g	28 g Limón: 14 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con canela y té en leche.		210 cc	210 cc		
AZUCARES	Azúcar	1 a 2 veces / semana	7 g	7 g		
	Panela	De acuerdo a la programación	Agua de panela: 22 g Aromatica: 14 g	Agua de panela: 22 g Aromatica:14 g		
	Miel	De acuerdo a la programación	14 g	14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 cc	4 cc		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

TOTAL	**Kcal**	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
	2180	100,6	54	332
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)	**2127**	**74 - 106,5**	**47 - 83**	**266 -346**
NIVEL DE APORTE	**102%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**	**ZINC (mg)**
TOTAL	1054,6	15,8	2132	1312	14,98

100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**	**9,3 - 40**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADE CUA D O**

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

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

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

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

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

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad. **Nota 2:** Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 1							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TI
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA (MAIZENA)	AGU PA C LE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HU PE
CEREAL/ TUBERCUL O	PAN DE MAIZ (60 gr 2unidades)	PAN HOJALDRAD O	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	AR BL
FRUTA	GRANADILL A	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZA	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	PA PI

			NA CON				
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TE LE
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER		A	PAN DE QUESO	PONQUÉ TAJADO	MANTECADA	PA M
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MAN
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PI G S CI
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA	ARR CO ZAN IA

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	EN DA GA
TUBERCUL O O PLÁTANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PUR P CR
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOP AV
BEBIDA DE	LIMONADA CON	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE	JUG M

FRUTA (aumentar el volumen	PANELA			NA		DE ARBOL	
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TE EN LECHE	EN LA FRUTA	SO TE MA
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	BL
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN SOP
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	COLOMBINA DE POLLO DORADO	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CA DE SAL CH O
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	PLA CO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOP AR
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LE CA TE C CA

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 2							
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**1**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	ARO A HIE NATU S FRE CA
LACTEO	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	CHO TE LE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDA DO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAM
CEREAL/ TUBERCU LO	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		MOGOLLA INTEGRAL	AR
FRUTA	GRANADILLA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADO	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAP PIC
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	CO FR

LÁCTEO			CON AVENA	GALLETA			GA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN DE QUESO	GALLETA AVENA	CRACKER SABORIZAD A	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	CRA
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	PIC PAT ME YOG
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CA DE PE PIC
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARR BLA

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL 2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE, VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENS TOM CEB CAB A LEC

TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DE YUCA	PAPA AL PEREJIL	YU CO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOP CU CO M
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUG GUA N
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**1**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TE EN LECHE GALLETA DULCE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA	CO FÉ DE C MO
CEREAL	CROISSANT		GALLETA AVENA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)		MANTECADA	PAN QUE
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN COL
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO BBQ	TER A FI HIE
VERDURA O ENSALAD A	VERDURAS SALTEADAS		EN LA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN SO
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTI S	ARROZ ATOMATAD O	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	AR C AJO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE PATACÓN	SANCOCHIT O	SOPA DE MAZORCA	SOP AV

BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	LECHE CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS CON UCHUVAS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUE NA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUPA LEC

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 3							
	15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUE NA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDA DO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCUL O	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILL A	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILL A
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANA CON MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA

CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAIZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENT	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO

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

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL 2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	E CO BOY
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	P DO CO BOY
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JU M
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	

ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	C FE DE F
CEREAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PA M
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	E CO
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PE GR
VERDURA O ENSALADA		EN LA	TAJADA DE AGUACATE		EN LA	EN LA SOPA	E S
CEREAL O TUBERCUL O	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATAD O	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLÍ	SPAGUETTI S	A PE
SOPA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SO AR
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AG PA L

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 4							
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AR HI NA S MA C
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AG P L
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	T
CEREAL/ TUBERCUL O	PAN BLANDO	PAN HOJALDRAD O	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	A
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PA PI
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO	TE EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	E EN DA FR
CEREAL/ TUBERCUL O	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZAD A	GA W EN FR YO

FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	PO GU (PI
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTI S	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	AR BL

VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RO TO VIN
TUBERCUL O O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TA PL MA

SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LI DA AZ
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	CO FE DE M
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZAD A	TORTA (NEGRA O DE BANANO)			MAIZ PIRA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	GA CR
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	E CO
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES MECHADA BBQ	POLLO EN SALSA (COLOMBIN A)	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	F PI S BI
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	E S
CEREAL O TUBERCUL O	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATAD O	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	A ES
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SO PAT
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AR CA FR

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN

ANÁLISIS NUTRICIONAL
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Zinc	Vit. A
										50,96	g	g	g	mg	mg	mg	mg	
											0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	ER
				TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00									
							Café soluble, descafeinado, en											0,0
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE BEBIDA	TINTO	726	L004-6	polvo *500g Leche de vaca, descremada,	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	LÁCTEA BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	LÁCTEA BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	polvo *500g Papa, variedad harinosa,	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	160,80	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda Queso fresco, semiduro,	133,33	40,00	38,00	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	637	G017	semigraso, tipo campesino	40,00	40,00	120,40	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15,15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6,00	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	10,80	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	CON QUESO	329	C051	Mango común, crudo Galleta, dulce, wafer, sabor	30,00	15,00	11,85	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	35	A025-1	vainilla o chocolate * 432g	24,00	24,00	109,20	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	0,1	1,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	1,75	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	743	L015	Sal Arroz blanco, pulido, crudo	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	*3000g	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15,00	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda Leche de vaca, descremada,	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	629	G007	líquida, pasteurizada	7,00	7,00	2,38	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1,25	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	CON ARVEJA VERDE PAPA EN SALSA	743	L015	Sal Papa, variedad harinosa,	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	CRIOLLA PAPA EN SALSA	200	B074	pastusa, con cáscara, cruda	75,00	75,00	66,75	1,6	0,1	14,2	0,6	9,0	4,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	CRIOLLA PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,00	2,00	0,50	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	CRIOLLA PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	CRIOLLA PAPA EN SALSA	391	D018	Margarina, con sal	2,50	2,50	18,30	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4	21,9	0,0	20,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	CRIOLLA PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO SOPA O	CRIOLLA SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal Papa, variedad harinosa,	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12,00	12,00	46,20	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELAS OPA O	PERLADA SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	PERLADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15,40	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO BEBIDA	LIMONADA CON PANELA COLADA DE FÉCULA DE	721	K033	Panela Leche de vaca, descremada,	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA BEBIDA	MAÍZ COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	líquida, pasteurizada Fécula de maíz, precocido,	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA BEBIDA	MAÍZ COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	secado	21,00	21,00	75,60	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA BEBIDA	MAÍZ COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	27,79	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA BEBIDA	MAÍZ COLADA DE FÉCULA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEA**	MAÍZ	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30,00	30,00	80,40	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	338	C060	Melón, crudo	200,00	100,00	25,00	0,7	0,0	5,0	0,4	11,0	7,0	0,1	68,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166,00	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2,16	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0,35	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	743	L015	Sal Papa, variedad harinosa,	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	177,5
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	0,7
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	16,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0

MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA SOPA O**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CAZUELA SOPA O**	SOPA DE VERDURAS	N25 06	pp	Comino	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	N25 26	ppp	Pimienta Arroz blanco, pulido, crudo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	*3000g	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL AROMATICA DE HIERBAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON ARBOL AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16,24	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON ARBOL AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON ARBOL	N25 04	x	Aromática tisana **APORTE DIARIO DE NUTR**	1,00	1,00	0,00 2137,0	0,0 105,0	0,0 49,5	0,0 306,6	0,0 17,2	0,0 907,8	0,0 2417,3	0,0 13,8	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	2011,0

							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~		106,0	83,0	346,0	45,0	2000,0	2300,0	40,0	562,0 3000,0
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptabl distribución de macronutrie	100% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.									

~~**PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA**~~

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	479,4	28,6	6,5	73,4	
NUEVES	10 15	273,4	8,7	13,9	27,3	23
ALMUERZO	30 35	661,6	32,5	14,8	95,4	13
ONCES	10 15	244,5	8,3	1,1	49,1	31
CENA	20 25	455,8	26,3	13,1	56,6	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 2 SEMANA 1 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 333 C056 Maracuyá, cruda 87,50 28,00 17 0,4 0,1 3,5 0,5 2,5 1,7 0,0

MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	48,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 05	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	95,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	10,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
																		0,0
MENU 2 **MENU 2**	**SEMANA 1** **SEMANA 1**	**DESAYUNO** **DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL** **FRUTA**	PAN HOJALDRADO PAPAYA PICADA	83-3 343	A060-1 0 C065	Pan hojaldrado 30g Papaya, madura, cruda	60,00 142,86	60,00 100,00	161 40	5,3 0,5	2,0 0,1	29,3 8,2	1,8 0,3	32,4 24,0	324,6 5,0	0,5 0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	235,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	5,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	66,32	63,00	28	0,5	0,3	5,2	0,3	13,2	1,3	0,1	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	718	K031	Miel de abejas, líquida	4,00	4,00	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	4,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0

MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	15,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	2,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75,00	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	952	T019	Garbanzo, crudo	20,00	20,00	79	4,0	1,1	11,8	1,3	24,0	6,0	0,6	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	0,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3,00	3,00	3	0,4	0,1	0,0	0,0	2,0	2,9	0,0	263,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	4,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	1,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
							Chocolate, en pastilla, con azúcar											1,1
MENU 2 **MENU 2**	**SEMANA 1** **SEMANA 1**	**ONCES** **ONCES**	**BEBIDALÁCTEA** **DERIVADO**	CHOCOLATE EN LECHE AREPA	698 43	K010-1 A034	*500g Harina de maíz blanco, precocida	9,00 30,00	9,00 30,00	42 114	0,3 2,7	1,5 1,1	6,8 22,2	0,3 0,8	3,2 1,2	0,0 0,3	0,1 0,4	0,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,40	1,40	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,2	12,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,40	1,40	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	35,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5

MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15,00	15,00	56	2,0	0,2	11,2	0,6	3,8	0,9	0,2	6,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	N2506	pp	Comino	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	n2526	ppp	Pimienta	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	55,56	50,00	16	0,4	0,2	2,3	0,2	12,0	0,0	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	37,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28,00	13	0,3	0,0	2,5	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	10,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2295	101,6	55,6	332,3	17,7	1046,4	2252,1	14,1	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1321,8
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0**
																		3000,0
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptabl distribución de macronutrie			108% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE					
DESAYUNO	20 25	484,3	23,1	12,2	67,3	
NUEVES	10 15	268,9	9,8	7,8	39,0	23
ALMUERZO	30 35	693,2	33,5	18,2	94,0	13
ONCES	10 15	270,1	7,4	5,3	45,9	33
CENA	20 25	510,6	27,4	11,9	70,0	13
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

																	0

		BEBIDA BEBIDA															
MENU 3	SEMANA 1			TINTO	721	K033	Panela Café soluble, descafeinado, en	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CALIENTE BEBIDA	CALIENTE BEBIDA	TINTO	726	L004-6	polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDALÁCTEA BEBIDA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	LÁCTEA BEBIDA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	LÁCTEA	TÉ EN LECHE CALDO DE PAPA CON	744	p	Té, hojas Papa, variedad harinosa,	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA CALDO DE PAPA CON	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA CALDO DE PAPA CON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75,00	60,00	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	0,5	14,4
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANACON CANELA COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	CONCA COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA BEBIDA	CON CANELA SORBETE DE	320	C044	Limón, crudo Leche de vaca, descremada,	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEA	GUANABA SORBETE DE	629	G007	líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA BEBIDA	GUANABANA SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEA DERIVADO	GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	CEREAL	CROISSANT FILETE DE PESCADO EN	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20,00	20,00	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	45,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA FILETE DE PESCADO EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0

MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal Arroz blanco, pulido, crudo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	*3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal Papa variedad harinosa, criolla,	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	B071	con cáscara, cruda	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,50	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO SOPA O	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal Papa, variedad harinosa,	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	pastusa, sin á Pasta alimenticia cascara, cru enriquecida*	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	spaguetti	13,00	13,00	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	4,2
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO BEBIDA	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	líquida, pasteurizada	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEA BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	LÁCTEO DERIVADO	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057-5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo Pollo, pierna o colombina con piel,	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 3	SEMANA	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	533	F090	cocida, sin sal	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6

	1																	
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal Papa, variedad harinosa,	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	N25 26		PIMIENTA Arroz blanco, pulido, crudo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	*3000g	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada pasteurizada **APORTE TOTAL DE NUTR**	210,00	210,00	71 2224	6,9 105,1	0,2 48,9	10,3 330,6	0,0 13,4	266,7 1171,4	90,3 2002,5	0,8 19,2	2,1
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1179,9
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptat distribución de macronutri			105% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	507,5	26,7	8,1	79,2	
NUEVES	10 15	224,9	9,1	4,9	35,3	24
ALMUERZO	30 35	646,1	30,5	14,1	96,2	11
ONCES	10 15	253,8	6,9	0,7	52,9	30
CENA	20 25	518,5	31,1	21,0	49,6	12
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 4 SEMANA 1 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 321 C045 Lulo, crudo 46,67 28,00 13,0 3,0 0,2 5,0 2,2 8,0 0,0 0,0

MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	10,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0,54	0,50	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0

MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	95,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72,00	72,00	201	6,8	2,2	36,3	1,9	36,0	322,6	1,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	142,86	100,00	101	1,5	0,1	22,3	0,9	8,0	3,0	0,2	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	22,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70,00	63,00	47	0,6	0,1	9,2	1,1	26,5	0,6	0,3	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27,0	225,0	0,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	9,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	13,00	13,00	14	0,2	0,0	3,3	0,1	2,2	111,8	0,0	24,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	745	L018	Vinagre	10,00	10,00	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,7	0,5	0,0	9,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	3,00	3,00	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	11,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	52,63	50,00	68	2,9	1,2	11,3	0,5	6,0	10,0	0,2	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	16,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	197,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	3,3
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	177,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	0,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	16,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0

MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53,00	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	8,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	20,00	20,00	71	1,7	0,2	15,6	0,4	2,0	1,2	0,0	1,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10,00	10,00	36	0,1	0,0	9,0	0,5	4,2	3,9	0,1	14,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	UVAS	364	C086	Uva Isabella, cruda	111,11	100,00	51	0,4	0,0	12,1	0,4	8,0	9,0	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	547	F131	Ternera, carne magra, cruda	90,00	90,00	99	19,7	2,3	0,0	0,7	9,9	74,7	2,3	7,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	10,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	175	B052	Habichuela, cruda	33,33	30,00	13	0,6	0,0	2,2	0,3	12,0	1,8	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	139	B019	Arveja verde, cruda	62,50	25,00	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	9,9
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	12,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	4,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0

MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2283	105,4	48,3	344,2	14,3	1143,6	2364,0	20,5	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1033,0
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI- UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO		NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	517,8	22,7	10,4	79,8	
NUEVES	10 15	271,8	10,7	6,5	40,5	24
ALMUERZO	30 35	721,4	30,8	20,2	101,4	13
ONCES	10 15	235,7	9,0	3,1	42,5	34
CENA	20 25	470,2	31,8	8,0	64,5	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	22
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	K033	Panela Café soluble, descafeinado, en	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	polvo *500g Leche de vaca, descremada,	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	líquida, pasteurizada Chocolate, en pastilla, con azúcar	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	*500g Queso fresco, semiduro,	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	semimagro, tipo doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA BEBIDA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda Leche de vaca, descremada,	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**LÁCTEA**	LECHE CALIENTE	629	G007	líquida, pasteurizada PONQUE TRADICIONAL	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	TAJADO *425g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	737	XXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA**	**ALMUERZ**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN	743	L015	Sal Arroz blanco, pulido,	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0

	1	O		BISTECK			crudo											
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	*3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	122	B003	Acelga, hojas, cruda	23,53	20,00	8	0,5	0,0	1,1	0,4	9,8	42,4	0,1	82,6
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA PLÁTANO MADURO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	COCIDO PLÁTANO MADURO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO SOPA O	COCIDO	N2501	xxxx	Canela en astillas Papa, variedad harinosa,	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	587	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17,00	17,00	17	3,1	0,5	0,0	7,6	1,7	14,5	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA SOPA O	SOPA DE PAJARILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	16,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g Leche de vaca, descremada,	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	629	G007	líquida, pasteurizada	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE PICADO DE MANGO Y	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PAPAYA PICADO DE MANGO Y	329	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	40	0,3	0,0	8,6	0,3	7,5	2,0	0,1	70,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda TORTA CON SABOR A QUESO	71,43	50,00	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	TORTA SABOR A QUESO GOULASH DE CARNE DE	112p	A077-8	*30g	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CERDO GOULASH DE CARNE DE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CERDO GOULASH DE CARNE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CERDO GOULASH DE CARNE DE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CERDO GOULASH DE CARNE DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CERDO GOULASH DE CARNE DE	139	B019	Arveja verde, cruda	7,50	3,00	3	0,2	0,0	0,5	0,0	1,1	0,2	0,0	1,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CERDO GOULASH DE CARNE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0

MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GOULASH DE CARNE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO GOULASH DE CARNE DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CERDO	743	L015	Sal Plátano colí o guíneo, verde,	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	crudo	66,67	40,00	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	6,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	5,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda Papa, variedad harinosa,	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	pastusa, sin cáscara, cruda	7,78	7,00	7	0,1	0,0	1,5	0,1	0,6	0,7	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	N25 26		PIMIENTA Arroz blanco, pulido, crudo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	*3000g	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO AROMATICA DE HIERBAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON MORA AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON MORA AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON MORA AROMATICA DE HIERBAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON MORA	N25 04	x	Aromática tisana **APORTE DIARIO DE NUTR**	1,00	1,00	0 2190	0,0 100,8	0,0 55,1	0,0 311,5	0,0 21,7	0,0 1072,1	0,0 2099,4	0,0 13,6	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1114,6
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptat distribución de macronutri			103% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE					
DESAYUNO	20 25	483,5	23,0	13,3	66,5	
NUEVES	10 15	250,5	9,6	7,6	34,3	23
ALMUERZO	30 35	684,2	37,1	18,2	88,8	12
ONCES	10 15	243,9	5,6	5,9	40,3	32
CENA	20 25	454,4	24,6	10,1	64,1	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

																	0

MENU 6 SEMANA 1 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 721 K033 Panela 14,00 14,00 51 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28,00	14,00	6	0,0	0,0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,4	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	2,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	33,33	30,00	22	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,3	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	86,67	78,00	76	1,6	0,2	16,3	0,6	6,2	7,8	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	95,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PIÑA Y	348	C072	Piña, cruda	90,91	50,00	28	0,3	0,1	6,2	0,3	8,0	1,5	0,1	5,4
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PIÑA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	71,43	50,00	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	4,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	11,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50,00	50,00	186	6,5	0,8	37,4	2,0	12,5	3,0	0,7	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	4,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	20,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	9,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA**	**ALMUERZ**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0

	1	O		ROJA														
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22,50	18,00	10	0,3	0,0	1,9	0,1	2,9	12,8	0,1	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,18	18,00	8	0,1	0,0	1,7	0,1	4,9	6,3	0,0	0,4
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	237,2
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12,63	12,00	5	0,2	0,0	0,9	0,0	2,9	0,5	0,0	7,4
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	7,8
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	1,6
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	42,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53,00	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	0,1	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	82,2
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA CON	637	G017	Queso fresco, semiduro,	20,00	20,00	60	3,5	5,1	0,1	0,1	117,2	187,0	0,6	0,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA CON	329	C051	Mango común, crudo	210,00	105,00	83	0,6	0,0	18,0	0,5	15,8	4,2	0,1	84,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	FRUTA PICADA CON	343	C065	Papaya, madura, cruda	42,86	30,00	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,2	1,5	0,0	147,0
MENU 6	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16,00	16,00	62	1,2	0,5	13,3	0,1	1,3	0,0	0,0	70,5
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 6	SEMANA 1	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	7,8

MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N25 06	pp	COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N25 26	ppp	PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	70,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	263,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	3,16	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	5,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	N25 00	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	24,7
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	56,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2276	102,7	51,1	337,2	17,1	984,8	2379,0	10,1	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1620,9
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptab distribución de macronutri			107% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECUADO	NIVEL DECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	539,5	22,8	8,3	89,4	
NUEVES	10 15	317,5	11,0	7,6	50,1	25
ALMUERZO	30 35	648,7	33,8	13,8	93,9	15
ONCES	10 15	217,6	5,5	5,6	33,8	30
CENA	20 25	495,5	29,4	15,8	56,1	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	23
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 7 SEMANA 1 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	20,00	20,00	73	0,1	0,0	18,0	1,0	8,4	7,8	0,3	2,1
																		0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1

MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal Arroz blanco, pulido, crudo	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	*3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7 **MENU 7**	**SEMANA 1** **SEMANA 1**	**DESAYUNO** **DESAYUNO**	**CEREAL** **FRUTA**	ARROZ BLANCO PATILLA PICADA	743 346	L015 C079	Sal Sandía, cruda	0,30 250,00	0,30 100,00	0 17	0,0 0,4	0,0 0,0	0,0 3,7	0,0 0,3	0,1 4,0	116,3 1,0	0,0 0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	30,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
																		0,0
MENU 7 **MENU 7**	**SEMANA 1** **SEMANA 1**	**NUEVES** **ALMUERZO**	**FRUTA** **PROTEÍNA**	MANDARINA PECHUGA EN SALSA	327 527	C050 F085	Mandarina, cruda Pollo, pechuga con piel, cruda	142,86 125,00	100,00 100,00	54 1	0,9 20,7	0,1 9,2	11,4 0,1	0,3 0,7	35,0 11,0	2,0 63,0	0,2 0,8	35,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	24,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	3	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	4,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	4	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	11,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	N25 07	xxxx	Orégano	1,00	1,00	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	7	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	244	B103	Tomate, crudo	50,00	40,00	9	0,4	0,0	1,6	0,2	3,6	2,4	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21,05	20,00	8	0,3	0,0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,0	24,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURE DE PAPA CRIOLLA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	100,00	100,00	96	2,2	0,1	21,1	1,0	11,0	18,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	620	G001	Crema de leche	12,00	12,00	40	0,3	4,2	0,2	0,0	8,2	5,5	0,0	2,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	42,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 7	**SEMANA**	**ALMUERZ**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0

	1	O																
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	6,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126,00	63,00	50	0,4	0,0	10,8	0,3	9,5	2,5	0,1	1,1
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	88,2
MENU 7	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO	PAN BLANDO	74p	A060-5	Pan blando 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	156	B033	Champiñón, crudo	22,00	22,00	7	0,7	0,1	0,7	0,1	1,3	1,1	0,1	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	620	G001	Crema de leche	5,00	5,00	17	0,1	1,8	0,1	0,0	3,4	2,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	17,7
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	6,6
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	TUBÉRCULO	PLÁTANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	50,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 7	SEMANA 1	CENA	BEBIDA	LECHE CALIENTE CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	40,5
MENU 7	SEMANA 1	CENA	BEBIDA	LECHE CALIENTE CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2135	99,9	53,9	338,1	15,0	1219,6	1977,6	12,4	0,0

							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y	2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1178,5
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~		**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptab distribución de macronutri	100% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.									

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	466,0	17,4	13,0	69,1	
NUEVES	10 15	233,6	10,5	1,3	43,3	22
ALMUERZO	30 35	643,1	31,9	27,3	100,0	11
ONCES	10 15	209,5	6,5	1,1	41,5	30
CENA	20 25	509,7	32,7	11,1	66,8	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 8 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 361 C084 Uchuva, cruda 29,79 28,00 22,0 4,0 1,4 0,0 3,2 0,0 0,0 0,0

MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	56,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75,00	60,00	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	0,5	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	14,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	11,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16,00	16,00	62	1,2	0,5	13,3	0,1	1,3	0,0	0,0	2,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	4,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	5,00	5,00	17	0,0	0,0	4,1	0,0	0,4	0,5	0,0	24,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	340	C062	Naranja, cruda	50,00	30,00	12	0,2	0,1	2,6	0,4	9,9	0,6	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	716	K030	Mermelada, regular, con zaúcar	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,3	0,0	0,6	1,5	0,0	0,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	1,00	1,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0

MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60,00	107	1,0	8,0	6,0	0,2	6,0	3,6	0,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano colí o guíneo, verde,	66,67	40,00	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	6,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	263,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	7,78	7,00	7	0,1	0,0	1,5	0,1	0,6	0,7	0,0	5,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	21,00	21,00	71	0,7	0,1	16,9	0,3	2,3	0,0	0,1	1,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20,00	20,00	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	45,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	235,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,56	5,00	7	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	7,0	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	8,9
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	11,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1,67	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	4,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	197,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	3,3

MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	177,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	0,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	16,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,78	25,00	8	0,2	0,1	1,1	0,1	6,0	0,0	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	18,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	7,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,6	35,1	0,0	131,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	32,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	11,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,50	28,00	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	48,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2276	100,5	52,3	336,9	13,5	946,4	1853,6	9,7	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1481,4
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptabl distribución de macronutri			107% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	ADECUADO NIVEL Ingest Adecuada	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE					
DESAYUNO	20 25	495,6	27,9	8,6	73,5	
NUEVES	10 15	218,5	9,1	3,6	36,1	23
ALMUERZO	30 35	712,9	30,3	19,5	99,4	10
ONCES	10 15	263,9	6,5	4,9	47,0	34
CENA	20 25	512,6	26,1	15,6	64,3	12
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 9 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	2,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N25 05	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	95,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PAPAYA Y	338	C060	Melón, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	30,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PAPAYA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,00	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	34,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	CUAJADA	621	G016	Queso fresco, semiblando,	40,00	40,00	83	6,1	6,2	0,8	0,6	196,0	25,6	0,2	117,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27,0	225,0	0,3	76,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100,00	100,00	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11,0	60,0	4,6	9,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	3,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	10,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75,00	60,00	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	718	K031	Miel de abejas, líquida	2,00	2,00	7	0,0	0,0	1,6	0,0	0,1	0,2	0,0	37,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	5,9
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25,00	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2,0	6,5	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24,00	24,00	6	0,2	0,0	1,0	0,2	2,9	1,7	0,0	26,3

MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30,00	30,00	48	2,4	0,2	8,1	0,6	13,8	0,3	0,3	9,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	263,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,4
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	95	3,9	1,7	14,7	1,0	12,4	0,7	0,9	2,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DULCE	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	35,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	24,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	1,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	1,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15,00	15,00	56	2,0	0,2	11,2	0,6	3,8	0,9	0,2	6,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53,3
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0

MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	1,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DI/ NUTR			2337	99,1	60,9	336,7	14,6	1041,6	1879,7	13,5	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1359,4
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI- UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptat distribución de macronutri			110% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuad	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	497,7	19,0	11,1	78,6	
NUEVES	10 15	225,4	9,8	12,5	17,5	23
ALMUERZO	30 35	706,7	28,2	19,0	101,8	11
ONCES	10 15	318,3	13,1	4,8	53,3	33
CENA	20 25	516,1	28,3	13,4	68,1	15
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 10 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 721 K033 Panela 14,00 14,00 51 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28,00	14,00	6	0,0	0,0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	120	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45,00	45,00	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0,6	168,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,50	2,50	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4	21,9	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,10	2,10	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,60	0,60	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	329	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	40	0,3	0,0	8,6	0,3	7,5	2,0	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUN O**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	348	C072	Piña, cruda	90,91	50,00	28	0,3	0,1	6,2	0,3	8,0	1,5	0,1	70,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	4,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	35,00	31,50	23	0,3	0,0	4,6	0,5	13,2	0,3	0,2	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	45,00	31,50	32	0,5	0,0	7,0	0,3	2,5	0,9	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	721	K033	Panela	5,00	5,00	18	0,0	0,0	4,5	0,2	2,1	2,0	0,1	0,0

MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	887,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	0,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	4,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	16,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52,00	52,00	18	1,7	0,1	2,5	0,0	66,0	22,4	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	1,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	131,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	12,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	3,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	35,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	0,5

MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	21,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	57,2
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	10,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31,25	25,00	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	395,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	27,78	25,00	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	14,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	6,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	40,00	40,00	148	5,2	0,6	29,9	1,6	10,0	2,4	0,5	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	4,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	20,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2234	101,9	51,3	328,2	15,1	1412,7	2276,4	13,6	2,1
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	2020,2
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptat distribución de macronutri			105% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	516,0	19,3	16,3	69,8	
NUEVES	10 15	228,9	9,1	3,0	39,8	24
ALMUERZO	30 35	656,0	34,0	10,7	101,8	11
ONCES	10 15	264,7	4,5	7,9	42,7	31
CENA	20 25	510,9	34,9	13,4	60,2	12
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 12 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	2,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 05	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan tajado * 480g	48,00	48,00	133	4,3	0,8	27,3	0,9	12,0	567,8	0,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,7	6,7	0,0	38,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	35,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FEIJOA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	235,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	75,90	63,00	52	1,1	0,0	10,0	1,2	25,8	1,9	0,4	2,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FEIJOA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	5,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	156	B033	Champiñón, crudo	22,00	22,00	7	0,7	0,1	0,7	0,1	1,3	1,1	0,1	24,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	620	G001	Crema de leche	5,00	5,00	17	0,1	1,8	0,1	0,0	3,4	2,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	17,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	263,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,6	0,0	0,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	6,2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	95	0,5	0,2	22,4	0,2	9,6	8,4	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	0,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	24,7

MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	131,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0,1	5,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,00	32	0,8	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	91,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	71	1,3	0,1	16,0	0,2	1,8	0,4	0,2	1,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	45	2,6	3,8	0,0	0,1	87,9	140,3	0,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	63,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5,00	5,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	4,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25,00	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2,0	6,5	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	25,00	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	26,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	22,22	20,00	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	329,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	16	0,1	0,0	3,7	0,0	1,6	1,4	0,0	5,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	5,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	2,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	6,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0

MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	733	ppppp pp	Hierbabuena	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2294	99,9	55,3	337,8	15,1	1184,9	2440,6	13,0	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1532,9
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptabl distribución de macronutrie			108% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECUADO	NIVEL DECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada.								**UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.			

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	487,6	24,5	12,5	66,9	
NUEVES	10 15	288,9	10,4	7,5	42,8	23
ALMUERZO	30 35	747,2	31,1	21,6	104,4	14
ONCES	10 15	231,0	8,2	4,5	38,0	35
CENA	20 25	466,0	25,1	9,1	68,3	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	22
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 11 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 357 C081 Tomate de árbol amarillo, crudo 46,67 28,00 16,0 5,0 0,3 5,0 2,2 8,0 3,0 0,0

MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	43,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130,00	130,00	44	4,3	0,1	6,4	0,0	165,1	55,9	0,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	1,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3,00	3,00	12	0,3	0,2	2,2	0,1	1,2	17,1	0,0	95,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y	347	C071	Pera, cruda	58,82	50,00	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	55,56	50,00	37	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,5	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	38,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	35,3

MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	0,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	21,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	737	XXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22,22	10,00	40	0,4	3,6	1,3	0,1	0,7	1,8	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	15,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	2,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	40,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3,00	4	0,4	0,3	0,0	0,1	1,6	4,2	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	5,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12,00	12,00	46	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53,00	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0,0	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0

MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	60,00	42,00	42	0,6	0,0	9,4	0,4	3,4	1,3	0,1	1,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,24	7,00	3	0,0	0,0	0,7	0,0	1,9	2,5	0,0	24,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	139	B019	Arveja verde, cruda	17,50	7,00	7	0,4	0,0	1,1	0,1	2,5	0,4	0,1	92,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	175	B052	Habichuela, cruda	7,78	7,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	2,8	0,4	0,0	3,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	2,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	42,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,25	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	18,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	2,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela 14,00 14,00			51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	56,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana 1,00 1,00			0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2245	93,3	54,5	332,8	13,5	717,0	2287,0	8,4	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	853,8

							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~	2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE	106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.									

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	526,2	18,3	10,4	86,1	
NUEVES	10 15	232,8	11,1	10,3	22,9	25
ALMUERZO	30 35	694,1	30,4	14,6	105,2	11
ONCES	10 15	302,4	7,2	5,9	54,3	33
CENA	20 25	438,9	26,3	13,2	51,7	14
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 13 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	71	A057 -1	Mogolla integral* 60g	30,00	60,00	186,00	4,3	1,1	39,7	3,6	24,0	0,6	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	30,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	540	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	100,00	100,00	331	24,2	26,0	0,0	2,1	21,0	39,0	6,5	35,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	4,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	11,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0

MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	66,67	60,00	19	0,5	0,2	2,7	0,2	14,4	0,0	0,1	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	45,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	4,2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	197,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	3,3
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	177,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	0,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	16,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	1,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	5,4
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	5,00	5,00	17	0,0	0,0	4,1	0,0	0,4	0,5	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	924	L017	Salsa de tomate	4,00	4,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	0,7	34,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	745	L018	Vinagre	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	2,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	5,6

MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	6,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	5,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	6,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	56,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2246	103,1	52,5	329,8	18,2	967,5	1817,9	26,3	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	835,5
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	483,6	27,1	5,0	81,5	
NUEVES	10 15	233,6	10,5	1,3	43,3	23
ALMUERZO	30 35	793,9	32,9	32,6	87,4	11
ONCES	10 15	221,7	6,2	7,5	32,0	37
CENA	20 25	440,0	25,7	6,1	68,1	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 14 SEMANA 2 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 302 C025 Fresa, madura, cruda 29,47 28,00 13 0,2 0,1 2,3 0,1 5,9 0,6 0,1

MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	1,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	2,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200,00	200,00	362	7,6	14,4	47,6	1,2	48,0	554,0	1,2	0,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15,00	15,00	114	2,7	1,1	22,2	0,8	1,2	0,3	0,4	24,0

MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,40	1,40	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,2	12,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,40	1,40	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	346	C079	Sandía, cruda	125,00	50,00	9	0,2	0,0	1,9	0,2	2,0	0,5	0,1	235,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	15,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	34,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	12,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,50	50,00	83	10,4	4,6	0,1	0,4	5,5	31,5	0,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	542	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	70	10,9	2,9	0,0	1,4	3,0	25,5	1,8	12,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	4,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	11,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	15,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	2,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12,0	10,5	0,2	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	6,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10,00	10,00	36	0,8	0,1	7,9	0,2	3,6	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	3,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	5,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0

MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53,00	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	8,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,4	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	2,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27,0	225,0	0,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	547	F131	Ternera, carne magra, cruda	90,00	90,00	99	19,7	2,3	0,0	0,7	9,9	74,7	2,3	9,6
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	737	XXXX X	Laurel	2,22	2,00	4	0,1	0,0	0,9	0,1	3,7	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	N2500	xxx	Tomillo	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	6,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	2,1
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2275	97,0	53,4	338,9	12,3	1157,5	2420,4	21,2	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	741,8
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**

							NIVEL DE APORTE	107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL BAJO DECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	653,8	18,1	19,8	95,5	
NUEVES	10 15	136,1	3,3	4,2	20,9	31
ALMUERZO	30 35	655,8	29,6	13,7	100,8	6
ONCES	10 15	316,0	11,9	6,5	50,8	31
CENA	20 25	529,9	33,9	9,1	75,9	15
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	25
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 15 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	95,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	10,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	4,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	5,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	140,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	4,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	11,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	10,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0

MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	18,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	2,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	200	B074	Papa, variedad harinosa,	75,00	75,00	67	1,6	0,1	14,2	0,6	9,0	4,5	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	737	XXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	1,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	6,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N25 06		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N25 26		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	340	C062	Naranja, cruda	70,00	42,00	17	0,3	0,1	3,7	0,5	13,9	0,8	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	1,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	24,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	10,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31,25	25,00	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	395,4

MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	27,78	25,00	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	14,3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	6,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	5,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,7
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	14,00	14,00	46	0,1	0,0	11,5	0,1	1,0	1,3	0,0	2,1
							APORTE TOTAL DI/ NUTR			2261	101,8	51,4	337,3	15,1	1226,0	2072,7	13,1	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1507,7
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri			106% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	518,2	21,1	14,0	74,4	
NUEVES	10 15	271,9	9,9	7,5	39,0	24
ALMUERZO	30 35	652,9	31,9	11,1	102,9	13
ONCES	10 15	224,2	5,4	5,9	36,9	31
CENA	20 25	521,0	32,7	12,9	66,5	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 16 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 321 C045 Lulo, crudo 46,67 28,00 13 0,3 0,0 2,5 0,2 2,8 0,0 0,0

MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	10,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0,54	0,50	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,5	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	2,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120,00	60,00	58	12,1	1,0	0,0	0,4	6,0	31,2	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0

MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	5,9
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45,00	45,00	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0,6	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,10	2,10	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,3	18,4	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,10	2,10	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,60	0,60	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	235,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE	333	C056	Maracuyá, cruda	196,88	63,00	38	0,9	0,3	7,8	1,1	5,7	3,8	0,1	2,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	109,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	10,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	175	B052	Habichuela, cruda	33,33	30,00	13	0,6	0,0	2,2	0,3	12,0	1,8	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	139	B019	Arveja verde, cruda	62,50	25,00	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	9,9
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	12,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	4,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10,00	10,00	37	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3

MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	7,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	N25 06		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	N25 26		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	364	C086	Uva Isabella, cruda	58,89	53,00	27	0,2	0,0	6,4	0,2	4,2	4,8	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	16,00	16,00	58	0,1	0,0	14,4	0,8	6,7	6,2	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	120	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	24,00	24,00	67	2,3	0,7	12,1	0,6	12,0	107,5	0,4	168,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	579	F113	Res, Lengua, cruda	94,74	90,00	197	14,9	14,5	1,7	2,4	8,1	63,0	2,6	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	532,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0

MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DI/ NUTF			2338	99,4	61,6	334,2	18,9	1011,1	2243,4	14,3	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1493,0
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptat distribución de macronutri			110% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	498,3	25,6	8,5	76,2	
NUEVES	10 15	233,3	10,5	1,5	43,7	23
ALMUERZO	30 35	687,5	32,9	17,9	95,2	11
ONCES	10 15	317,7	9,7	11,2	43,2	32
CENA	20 25	534,6	20,3	22,4	60,4	15
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	25
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 17 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan tajado * 480g	48,00	48,00	133	4,3	0,8	27,3	0,9	12,0	567,8	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,7	6,7	0,0	38,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUN O**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	35,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	718	K031	Miel de abejas, líquida	14,00	14,00	46	0,1	0,0	11,5	0,1	1,0	1,3	0,0	0,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022 -1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS 527 F085 Pollo, pechuga con piel, cruda				125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	57,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	24,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0

MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	887,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	2,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	0,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	4,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	8,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	0,3	40,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	691	K005-2	Bocadillo o dulce de guayaba,	7,00	7,00	23	0,0	0,0	5,6	0,1	1,8	0,0	0,0	9,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	24,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	2,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	6,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53,00	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0,0	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	19,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	25,00	25,00	89	2,2	0,2	19,5	0,5	2,5	1,5	0,0	1,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10,00	10,00	36	0,1	0,0	9,0	0,5	4,2	3,9	0,1	14,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	30,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31,25	25,00	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	395,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	27,78	25,00	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	14,3

MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	6,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	5,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,7
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60,00	107	1,0	8,0	6,0	0,2	6,0	3,6	0,3	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	1,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2320	100,7	58,0	337,9	13,7	1191,5	2357,1	22,3	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1866,5
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri			109% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	ADECUADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL A DECUADO		NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	441,6	22,2	11,0	62,1	
NUEVES	10 15	319,1	10,0	6,8	53,6	21
ALMUERZO	30 35	739,2	32,5	20,3	102,4	15
ONCES	10 15	219,6	9,4	3,1	38,0	35
CENA	20 25	527,1	25,8	16,7	64,3	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	25
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 18 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 339 C061 Mora de castilla, cruda 31,11 28,00 21 0,3 0,0 4,1 0,5 11,8 0,3 0,1

MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130,00	130,00	44	4,3	0,1	6,4	0,0	165,1	55,9	0,5	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	1,3
MENU	**SEMANA**	**DESAYUN**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON	114	A087	Tostadas o calados,	3,00	3,00	12	0,3	0,2	2,2	0,1	1,2	17,1	0,0	95,6

18	3	O		HUEVO			horneados										
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	0,0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	11,2
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	12,0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	3,3
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	35,3
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	0,5
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	21,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100,00	100,00	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11,0	60,0	4,6	57,2
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	15,00	15,00	54	1,9	0,3	10,8	0,6	2,3	0,3	0,2	3,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	5,26	5,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,2	0,2	0,0	4,1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,8	0,0	0,1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	ALBONDIGAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45,00	45,00	167	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0,6	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	4,1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	20,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	24,7
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,1	1,6	7,1	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,59	26,00	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,0	9,1	0,1	0,2
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	342,7
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12,63	12,00	5	0,2	0,0	0,9	0,0	2,9	0,5	0,0	7,4
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	7,8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENUDENCIAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	40,5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENUDENCIAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENUDENCIAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	5,1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENUDENCIAS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	8,50	8,50	9	1,5	0,3	0,1	0,7	0,9	6,7	0,3	131,8

MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	8,50	8,50	13	1,3	0,8	0,1	0,5	1,0	6,3	0,6	281,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	106,00	53,00	20	0,3	0,1	4,5	0,5	3,7	45,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	90,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	1,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28,00	28,00	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	1,1	13,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	24,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	197,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	3,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	177,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	0,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	16,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2506		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2526		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2321	97,4	61,5	331,5	18,8	911,3	2061,8	13,6	0,0

							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y	2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1687,6
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~		**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri	109% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuad	APORT E BAJO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.									

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	495,6	18,4	10,9	78,3	
NUEVES	10 15	264,7	4,5	7,9	42,7	23
ALMUERZO	30 35	738,5	34,5	19,9	101,4	12
ONCES	10 15	329,3	10,2	8,1	51,2	35
CENA	20 25	417,0	22,5	14,4	31,0	15
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	20
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 19 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA	70	A057 -5	Mogolla* 30g	60,00	60,00	186	4,3	1,1	39,7	3,6	24,0	0,6	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	347	C071	Pera, cruda	117,65	100,00	63	0,3	0,2	12,9	0,4	8,0	1,0	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23,10	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	4,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	24,7
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,25	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	263,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,6	0,0	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	6,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12,0	10,5	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	6,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15,00	11,00	41	1,4	0,2	8,2	0,4	2,8	0,7	0,1	6,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	1,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712 P	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	5,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	25,92	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1

MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,25	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	42,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28,00	14,00	6	0,0	0,0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2279	95,9	54,2	342,4	15,9	972,1	1758,6	21,7	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	996,6
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri			107% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	ADECUADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	507,5	26,3	5,1	85,9	
NUEVES	10 15	260,1	9,9	5,9	40,4	24
ALMUERZO	30 35	753,4	28,1	22,4	106,6	12
ONCES	10 15	221,7	6,2	7,5	32,0	35
CENA	20 25	463,3	24,7	13,2	60,0	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	22
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 20 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 333 C056 Maracuyá, cruda 87,50 28,00 17 0,4 0,1 3,5 0,5 2,5 1,7 0,0

MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	48,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	733	pppppp	Hierbabuena	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,50	28,00	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	48,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20,00	20,00	68	0,7	0,1	16,1	0,2	2,2	0,0	0,1	2,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU	**SEMANA**	**DESAYUN**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA	N25	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

20	**3**	**O**		DE	05												
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	0,4	95,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	30,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057-5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	2,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	11,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58,44	45,00	81	0,7	6,0	4,5	0,2	4,5	2,7	0,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	1,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	12,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	5,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	4,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20,00	20,00	77	4,6	0,2	12,2	1,4	10,2	5,4	0,7	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	0,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12,00	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,4	0,8	0,0	263,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	4,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	4,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	0,0

MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	4,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126,00	63,00	50	0,4	0,0	10,8	0,3	9,5	2,5	0,1	1,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	88,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	57,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	10,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	36	1,3	0,2	7,2	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,2	3,6	0,5	0,1	7,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	40,00	40,00	148	5,2	0,6	29,9	1,6	10,0	2,4	0,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	4,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	20,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,7
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2299	103,9	53,2	338,2	19,2	997,4	2146,2	13,7	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1065,2
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptal distribución de macronutri			108% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado. **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	482,4	23,6	12,9	66,4	

NUEVES	10 15	202,4	9,9	1,4	36,1	23
ALMUERZO	30 35	717,1	34,1	18,8	96,9	10
ONCES	10 15	309,5	6,4	6,6	54,3	34
CENA	20 25	519,3	29,3	13,3	68,5	15
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 21 SEMANA 3 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	95,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	10,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	11,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712 P	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	50,00	50,00	40	1,1	0,1	8,5	0,4	6,0	3,0	0,2	5,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	50,00	50,00	55	10,8	1,3	0,2	0,5	5,0	26,5	1,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	542	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	70	10,9	2,9	0,0	1,4	3,0	25,5	1,8	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	20,00	20,00	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15,00	15,00	4	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0	0,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	157	#N/D	Chugua	12,00	12,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	12,63	12,00	16	0,7	0,3	2,7	0,1	1,4	2,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	139	B019	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	60	A053	Maíz tierno, crudo	12,00	12,00	18	0,4	0,1	3,7	0,1	0,6	0,4	0,0	6,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	955	B050	Haba verde, cruda	20,00	12,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU	**SEMANA**	**ALMUERZ**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	737	XXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0

21	3	O				X											
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,5
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	44,21	42,00	19	0,3	0,2	3,5	0,2	8,8	0,8	0,1	1,1
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECULA DE	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	1	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10,00	10,00	2	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	0,3	24,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	3	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	6,6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8

MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	2,1
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2129	103,4	55,7	342,1	13,8	1217,1	1925,1	12,0	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	752,0
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI- UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri			100% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	451,3	18,4	12,6	64,1	
NUEVES	10 15	260,5	9,7	7,5	38,2	21
ALMUERZO	30 35	668,6	30,4	19,0	90,5	12
ONCES	10 15	238,4	7,9	1,4	47,6	31
CENA	20 25	436,9	36,1	15,2	84,2	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

AROMATICA DE HIERBAS

MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	NATURALES CON	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 22 MENU 22	**SEMANA 4 SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE BEBIDA**	**BEBIDA CALIENTE BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS NATURAL ES CON TOMATE DE ARBOL AROMATICA DE HIERBAS	721 N25 04	K033 x	Panela Aromática tisana	14,00 1,00	14,00 1,00	51 0	0,1 0,0	0,0 0,0	12,6 0,0	0,7 0,0	5,9 0,0	5,5 0,0	0,2 0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
			BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE			Fécula de maíz, precocido,											2,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**LÁCTEA BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	secado	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**LÁCTEA BEBIDA**	MAÍZ COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22 MENU 22	**SEMANA 4 SEMANA 4**	**DESAYUNO DESAYUNO**	**LÁCTEA BEBIDA**	MAÍZ COLADA DE FÉCULA DE	N25 01 N25 05	xxxx ppppp	Canela en astillas Clavo de olor	1,00 1,00	1,00 1,00	0 0,00	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0
																		0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA DERIVADO**	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 22 MENU 22	**SEMANA 4 SEMANA 4**	**DESAYUNO DESAYUNO**	**CEREAL FRUTA**	PAN BLANDO COMPOTA DE MANZANA	74 332	A060-4 C054	Pan blando 60 g Manzana común cruda	60,00 117,65	60,00 100,00	161 72	5,3 0,3	2,0 0,2	29,3 16,5	1,8 0,3	32,4 16,0	324,6 2,0	0,5 0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
			BEBIDA				Chocolate, en pastilla, con azúcar											2,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**LÁCTEA DERIVADO**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	PONQUE TRADICIONAL *500g	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**CEREAL**	PONQUÉ TAJADO PICADO DE PATILLA Y	112-9	A077-10	TAJADO *425g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4

MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	MELÓN PICADO DE PATILLA Y	346	C079	Sandía, cruda Melón, crudo	125,00	50,00	9 13	0,2 0,4	0,0 0,0	1,9 2,5	0,2 0,2	2,0 5,5	0,5 3,5	0,1 0,1	15,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA		338	C060		100,00	50,00									
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	34,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA AL	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA AL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA AL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	4,2
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	887,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	5,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	0,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	2,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	4,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	8,2
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	131,8
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,2
MENU 22	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0

MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	1,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28,00	28,00	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	1,1	13,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	10,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	70,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	263,6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	3,16	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	5,6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	N25 00	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	7,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	62,50	50,00	37	1,0	0,1	7,7	0,2	7,0	5,5	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2229	104,1	53,5	321,1	16,3	977,2	2280,9	13,4	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1919,5

							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~		**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptal distribución de macronutrie	105% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	ADECUADO NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado. **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	480,6	20,8	8,3	78,7	
NUEVES	10 15	275,4	9,7	8,4	39,5	23
ALMUERZO	30 35	675,5	32,5	14,8	99,5	13
ONCES	10 15	283,0	9,9	5,1	46,6	32
CENA	20 25	447,0	30,7	16,9	40,6	13
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 23 SEMANA 4 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	2,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60,00	60,00	160,80	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40,00	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	235,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70,00	63,00	46,62	0,6	0,1	9,2	1,1	26,5	0,6	0,3	2,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	43,67	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	74,56	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	176,80	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45,00	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45,00	45,00	166,95	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0,6	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,0	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	3,70	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	4,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23,10	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	20,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27,00	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,7
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	5,75	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	4,50	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	15,5
MENU	**SEMANA**	**ALMUERZ**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4,00	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	2,5

23	**4**	**O**		TOMATE,													
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	72,75	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63,00	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PARA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	48,50	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9,00	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	532,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	29,68	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	20,79	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	1,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	43,67	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	120,90	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	24,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	1,75	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	10,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	131,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41,10	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	4,95	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	2,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8

MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	6,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	12,60	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,0	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	1,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DI/ NUTF			2143	99,4	55,0	301,0	17,3	951,2	2052,3	24,1	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1373,9
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptat distribución de macronutri			101% **EAR**	ADECUADC NIVEL -	NIVEL ADECUADC	ADECUADC NIVEL **AI** -	ADECUADC NIVEL Ingest Adecuada	NIVEL ADECUADC	NIVEL ADECUADC	NIVEL ADECUADC	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	435,3	27,5	5,9	64,9	
NUEVES	10 15	236,3	8,9	3,0	41,3	20
ALMUERZO	30 35	738,0	30,8	30,2	81,9	11
ONCES	10 15	221,1	5,4	6,0	35,9	35
CENA	20 25	439,4	25,9	9,8	59,6	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 24 SEMANA 4 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 302 C025 Fresa, madura, cruda 29,47 28,00 13,0 2,0 0,1 2,3 0,1 5,9 0,6 0,1

MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	1,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	2,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	120	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	0,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45,00	45,00	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0,6	168,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,10	2,10	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,3	18,4	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,10	2,10	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,60	0,60	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	140,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	90,00	63,00	64	0,9	0,1	14,0	0,6	5,0	1,9	0,1	2,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057-5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0

MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	348	C072	Piña, cruda	54,55	30,00	17	0,2	0,0	3,7	0,2	4,8	0,9	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	2,00	2,00	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	1,00	1,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75,00	60,00	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	37,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	5,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35,00	35,00	131	8,4	0,4	21,1	1,6	21,0	5,3	1,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	7,7
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	263,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	71	1,3	0,1	16,0	0,2	1,8	0,4	0,2	1,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	45	2,6	3,8	0,0	0,1	87,9	140,3	0,4	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	63,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5,00	5,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	4,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	924	L017	Salsa de tomate	13,00	13,00	14	0,2	0,0	3,3	0,1	2,2	111,8	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	745	L018	Vinagre	10,00	10,00	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,7	0,5	0,0	9,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	718	K031	Miel de abejas, líquida	7,00	7,00	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,5	0,6	0,0	0,0

MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	395,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	6,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0.1	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	69,44	50,00	66	0,6	0,1	15,2	0,3	1,5	2,0	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	43,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2265	99,9	47,2	345,4	15,9	1181,2	1980,2	14,0	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1271,7
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	520,4	19,0	17,4	68,2	
NUEVES	10 15	239,9	10,0	0,8	47,1	24
ALMUERZO	30 35	704,8	37,6	11,1	107,5	11
ONCES	10 15	231,0	8,2	4,5	38,0	33
CENA	20 25	505,6	24,8	13,2	69,7	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	24
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 25 SEMANA 4 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,0 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,0	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	2,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20,00	20,00	68	0,7	0,1	16,1	0,2	2,2	0,0	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,9
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	161	5,0	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30,00	30,00	121	1,0	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,0	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	24,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	4,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,00	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	1,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	11,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1,67	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	4,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	11,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35,71	25,00	10	0,0	0,1	1,6	0,1	11,0	4,5	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	25,00	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	6,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18,18	10,00	6	0,1	0,0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,0	329,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	16	0,0	1,7	0,3	0,0	0,7	35,6	0,0	0,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	4,2
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	111,11	100,00	97	2,0	0,2	20,9	0,8	8,0	10,0	0,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	24,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,00	15,00	62	2,0	1,1	9,6	0,7	8,1	0,5	0,6	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,0	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,0	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	6,0

MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,00	32	0,0	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	91,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	47,78	43,00	64	5,4	4,6	0,1	0,7	22,8	59,8	0,6	1,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	20,00	20,00	79	0,0	0,0	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	76,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	235,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,0	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	30,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,0	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	10,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	N25 00	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,0	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,0	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,5	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	532,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,0	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,0	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2292	105,9	51,9	333,0	15,3	1224,9	2019,3	12,8	2,1
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1743,7
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**

							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri	108% **EAR**	ADECUA DO NIVEL -	NIVEL ADECU ADO	ADECU ADO NIVEL **AI** -	ADECU ADO NIVEL Ingest Adecuad	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO	NIVEL ADECU ADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.										

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	522,2	27,4	5,9	85,8	
NUEVES	10 15	261,1	7,9	6,5	40,1	25
ALMUERZO	30 35	730,7	30,5	18,6	104,2	12
ONCES	10 15	217,5	9,2	4,8	33,1	34
CENA	20 25	487,4	30,1	16,1	52,3	10
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	23
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 26 SEMANA 4 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 348 C072 Piña, cruda 50 91 28,00 16 0,2 0,0 3,5 0,1 4,5 0,8 0,1

MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	2,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120,00	60,00	58	12,1	1,0	0,0	0,4	6,0	31,2	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	4,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	5,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72,00	72,00	201	6,8	2,2	36,3	1,9	36,0	322,6	1,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUN O**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	235,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	2,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00		0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712 P	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	5,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	745	L018	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	3,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	4,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	1,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZ O**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0
MENU	**SEMANA**	**ALMUERZ**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4

26	**4**	**O**				2												
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,78	25,00	8	0,2	0,1	1,1	0,1	6,0	0,0	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	18,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	7,7
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	16,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75,00	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	42,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53,00	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	82,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	1,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	27,8	0,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	35,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	66	A051	Maíz pira o reventon, crudo	16,00	16,00	1	1,7	0,7	11,4	0,5	0,8	1,1	0,4	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	2	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	743	L015	Sal	0,30	0,30	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	140,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	8,90	8,90	80	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0

MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	7,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	5,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2154	104,3	59,7	321,5	15,3	928,5	2191,4	12,0	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	1210,6
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI- UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribuci macronutri			101% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	ADECUADO NIVEL Ingest Adecuada	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Requerimiento Promedio Estimado, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	495,7	28,6	3,7	82,7	
NUEVES	10 15	216,8	9,7	7,5	38,2	23
ALMUERZO	30 35	647,0	30,8	18,5	86,1	10
ONCES	10 15	230,6	8,5	7,0	53,5	30
CENA	20 25	497,1	26,5	22,9	44,9	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	23
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 27 SEMANA 4 BEBIDA BEBIDA TINTO 721 K033 Panela 14,00 14,00 50,96 0,1 0,0 12,6 0,7 5,9 5,5 0,2

MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82,20	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	2,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N25 05	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80,46	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	95,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30,00	30,00	80,40	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	KUMIS	624	G002-2	Kumis, entero, con azúcar *200	200,00	200,00	176,00	5,8	5,0	27,0	0,2	226,0	92,0	0,6	35,0

MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	74,56	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	126,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110,00	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	11,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	129	B009	Ajo, crudo	1,05	1,00	1,44	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60,00	107,40	1,0	8,0	6,0	0,2	6,0	3,6	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12,0	10,5	0,2	1,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18,00	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	44,44	40,00	39	0,8	0,1	8,4	0,3	3,2	4,0	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10,00	10,00	37,10	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	4,95	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	2,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	7,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39,22	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	31,76	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	23,94	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	1,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	43,67	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	24,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,0	0,1	2,5	1,4	0,0	10,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13,20	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0

MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	42,96	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	131,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	5,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	N25 26		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	N25 06		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28,00	13,44	0,3	0,0	2,5	0,2	2,8	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	10,4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2191	92,1	53,0	324,3	15,1	937,2	1846,5	13,0	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2127,0	**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	753,9
							~~**NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)**~~				**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO
							Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.											

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	401,3	20,7	9,7	55,3	
NUEVES	10 15	288,6	8,0	8,4	43,9	19
ALMUERZO	30 35	748,5	31,0	19,8	106,1	14
ONCES	10 15	224,2	5,4	5,9	36,9	35
CENA	20 25	455,1	26,2	9,1	64,6	11
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0

MENU 28 SEMANA 4 BEBIDA BEBIDA AROMATICA DE HIERBAS 332 C054 Manzana común cruda 32,94 28,00 20 0,1 0,1 4,6 0,1 4,5 0,6 0,0

MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 04	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N25 01	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	2,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200,00	200,00	362	7,6	14,4	47,6	1,2	48,0	554,0	1,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15,00	15,00	57	1,4	0,6	11,1	0,4	0,6	0,2	0,2	24,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,40	1,40	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,2	12,3	0,0	0,0

MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,40	1,40	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,25	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	30,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	12,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	3,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	35,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA WAFER	35	A025-1	Galleta, dulce, wafer, sabor	24,00	24,00	109	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	0,1	21,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	1,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	30,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	4,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	10,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75,00	60,00	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	0,1	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	37,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	5,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	25,00	25,00	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	16,67	15,00	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	197,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5,00	5,00	8	0,2	0,1	1,5	0,0	0,3	0,2	0,0	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14,29	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	12,3	0,0	0,0	1,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	16,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2,00	2,00	7	0,0	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	0,0	6,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,0

MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,4	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	2,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	24,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	737	XXXX X	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	42,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	3,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	131,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	6,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,0	0,2	12,3	6,6	0,1	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	53,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	1,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIA NUTR			2268	79,8	57,9	345,9	11,9	832,6	2120,4	8,7	0,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y				**74,0**	**47,0**	**266,0**	**8,3**	**950,0**	**1250,0**	**9,3**	833,7
							~~NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)~~			2127,0	**106,0**	**83,0**	**346,0**	**45,0**	**2000,0**	**2300,0**	**40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptal distribución de macronutrie			107% **EAR**	ADECUADO NIVEL -	NIVEL ADECUADO	ADECUADO NIVEL **AI** -	ADECUADO NIVEL Ingest	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

												Adecuada				
							Requerimiento Promedio Estimado. **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.									

PORCENTAJE DE APORTE DE EN ERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA % DE APORTE DE ENERGIA CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOH. % DE						
DESAYUNO	20 25	611,9	16,4	17,7	92,9	
NUEVES	10 15	193,5	3,2	5,1	32,8	29
ALMUERZO	30 35	663,0	26,9	19,6	92,0	9
ONCES	10 15	280,4	10,2	3,0	51,6	31
CENA	20 25	448,3	23,0	12,4	59,4	13
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
						0