CICLOS DE MENÚS MELGAR - TOLIMA 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE CA JM-JT, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	TOLIMA	MUNICIPIO	MELGAR		
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE CEBADA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	AVENA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO		CARNE DE RES EN BISTEC	HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE		HUEVO TORTILLA
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	TAJADA DE PLATANO	PAN HORNEADO	CROASSANT	PATACONA
FRUTA	MANGO			BANANO	
AGUA	AGUA		AGUA		AGUA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	COLADA DE CEBADA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	EN EL CEREAL	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO		HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE		POLLO A LA CAZADORA	HUEVO TORTILLA
CEREAL ACOMPAÑANTE	CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	PATACONA	ARROZ CON LECHE	PAPA COCIDA	ARROZ CON PAPA
FRUTA	MANDARINA		PIÑA		
AGUA	AGUA		AGUA		AGUA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE CEBADA CON LECHE	AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO		CARNE DE CERDO EN GOULASH	POLLO EN SALSA CRIOLLA	HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN HORNEADO	PATACONA	ARROZ PRIMAVERA	AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA	CALENTADO DE FRÍJOL CON ARROZ
FRUTA	BANANO				PIÑA
AGUA	AGUA		AGUA		AGUA
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE CEBADA CON LECHE	EN EL CEREAL	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	EN EL CEREAL	POLLO A LA CAZADORA			HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE
CEREAL ACOMPAÑANTE	SANDUCHE CON QUESO	TAJADA DE PLATANO	CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	ARROZ CON LECHE	PATACONA
FRUTA	MANGO			MANDARINA	
AGUA	AGUA		AGUA		AGUA
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	04573	

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL PREESCOLAR

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°1	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	10,0	10,0	41	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	1,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	47	0,27	0,09	11,22	4,8	0,09	4,2
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	3,0	3,0	8	0,71	0,57	0,18	12,15	0,02	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,0	5,0	18	0,63	0,09	3,62	0,75	0,22	0,1
	J004	Huevo de gallina entero crudo	6,7	6,0	8	0,76	0,65	0,02	3,18	0,11	8,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
MANGO	C051	Mango común crudo	160,0	80,0	63	0,48	0	13,68	12	0,4	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	
APORTE TOTAL MENÚ					301	8,01	8,62	46,45	163,5	1,72	133,62
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,2%	17,6%	19,9%	25,5%	23,4%	30,7%	11,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					276	9,9	9,6	36,5	159	1,5	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°2	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	10,0	10,0	45	0,36	1,66	7,55	3,6	0,35	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
CARNE DE RES EN BISTEC	F118	Res, pierna cruda	30,0	30,0	36	6,54	1,14	0	6	0,69	18,9
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	36,8	25,0	41	0,3	0,05	9,83	2	0,1	6,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
APORTE TOTAL MENÚ					271	10,79	13,35	28,17	137,5	1,32	259
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,8%	23,7%	30,8%	15,5%	19,6%	23,6%	22,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°3	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	10,0	10,0	38	1,25	0,18	7,21	3,6	0,27	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
PAN HORNEADO	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					309	14,46	11,49	36,99	167,53	2,17	189,04
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,8%	31,8%	26,5%	20,3%	23,9%	38,8%	16,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°4	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	
BANANO	C010	Banano común, crudo	114,3	80,0	80	1,2	0,08	17,84	6,4	0,72	2,4
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	
APORTE TOTAL MENÚ					282	8,01	5,47	49,65	143,6	1,85	6,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					21,7%	17,6%	12,6%	27,3%	20,5%	33,0%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°5	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	10,0	10,0	41	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	1,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					289	11,82	13,68	29,67	159,6	1,86	314,63
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,2%	26,0%	31,6%	16,3%	22,8%	33,2%	27,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					276	9,9	9,6	36,5	159	1,5	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°6	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	10,0	10,0	38	1,25	0,18	7,21	3,6	0,27	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	5,0	5,0	18	0,03	0,01	4,51	2,1	0,25	1,95
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	114,3	80,0	43	0,72	0,08	9,12	28	0,24	1,6
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	T026	Lenteja común cruda	8,0	8,0	30	1,85	0,08	4,88	4,08	0,58	0,48
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	11,1	10,0	9	0,2	0,02	2,09	0,8	0,08	
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					335	9,62	7	57,49	166,53	1,81	237,77
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					25,8%	21,1%	16,2%	31,6%	23,8%	32,3%	21,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°7	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
APORTE TOTAL MENÚ					256	10,25	12,45	26,48	156,87	1,6	314,36
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,7%	22,5%	28,8%	14,5%	22,4%	28,6%	27,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°8	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	8,0	8,0	29	0,05	0,01	7,22	3,36	0,4	3,12
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
PIÑA	C072	Piña cruda	145,5	80,0	44	0,48	0,08	9,92	12,8	0,4	2,4
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					243	5,98	3,69	46,57	147,2	1,31	5,65
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,7%	13,1%	8,5%	25,6%	21,0%	23,4%	0,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°9	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	10,0	10,0	45	0,36	1,66	7,55	3,6	0,35	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	32,3	30,0	49	6,21	2,76	0,03	3,3	0,21	18,9
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
PAPA COCIDA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	33,3	30,0	29	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
APORTE TOTAL MENÚ					245	10,76	11,98	24,64	135,2	0,98	252,5
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,8%	23,6%	27,7%	13,5%	19,3%	17,5%	22,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°10	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
ARROZ CON PAPA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	11,1	10	9	0,2	0,02	2,09	0,8	0,08	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					306	12,01	11,02	40,38	157,32	1,76	306,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,5%	26,4%	25,5%	22,2%	22,5%	31,4%	27,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°11	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	10,0	10,0	45	0,36	1,66	7,55	3,6	0,35	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	114,3	80,0	80	1,2	0,08	17,84	6,4	0,72	2,4
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					310	8,31	7,12	53,15	143	1,72	2,4
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,8%	18,3%	16,4%	29,2%	20,4%	30,7%	0,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°12	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
CARNE DE CERDO EN GOULASH	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	30,0	30,0	39	6,15	1,62	0	2,4	0,36	
	B052	Habichuela, cruda	8,9	8,0	3	0,17	0	0,58	3,2	0,08	0,48
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	9,4	8,0	3	0,06	0,01	0,76	2,16	0,04	2,8
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0	3	0,12	0,01	0,62	1,92	0,03	0,32
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
APORTE TOTAL MENÚ					225	10,39	8,18	27,98	139,01	1,23	131,95
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					17,3%	22,8%	18,9%	15,4%	19,9%	22,0%	11,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°13	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	10,0	10,0	38	1,25	0,18	7,21	3,6	0,27	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	5,0	5,0	18	0,03	0,01	4,51	2,1	0,25	1,95
POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	32,3	30,0	49	6,21	2,76	0,03	3,3	0,21	18,9
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
ARROZ PRIMAVERA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					328	13,03	8,59	50,29	150,11	1,54	259,14
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					25,2%	28,6%	19,8%	27,6%	21,4%	27,5%	22,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°14	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	10,0	10,0	41	1,69	0,75	6,41	5,4	0,45	1,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	5,0	5,0	18	0,03	0,01	4,51	2,1	0,25	1,95
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30,0	30,0	114	2,73	1,11	22,17	1,2	0,81	0,3
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	5,0	5,0	14	1,17	0,94	0,3	20,25	0,03	
	D018	Margarina con sal	5,0	5,0	36	0,03	4,06	0	0,7	0	43,85
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
APORTE TOTAL MENÚ					367	15,48	16,25	39,06	179,92	2,53	350,66
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					28,2%	34,0%	37,5%	21,5%	25,7%	45,2%	30,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°15	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
PIÑA	C072	Piña cruda	145,5	80,0	44	0,48	0,08	9,92	12,8	0,4	2,4
CALENTADO DE FRIJOL CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	8,0	8,0	30	1,83	0,12	4,84	9,52	0,43	0,8
	B092	Plátano hartón verde,crudo	14,7	10,0	16	0,12	0,02	3,93	0,8	0,04	2,6
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					323	8,06	6,86	57,39	155,27	1,75	243,44
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,8%	17,7%	15,8%	31,5%	22,2%	31,3%	21,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°16	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
SANDUCHE CON QUESO	A061	Pan blanco. tipo molde. hormeado	44,0	44,0	122	3,92	0,71	25	11	0,84	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	0
	D018	Margarina con sal	5,0	5,0	36	0,03	4,06	0	0,7	0	43,85
MANGO	C051	Mango común crudo	160,0	80,0	63	0,48	0	13,68	12	0,4	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					378	12,59	11,98	53,88	231,1	1,9	47,75
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					29,1%	27,7%	27,7%	29,6%	33,0%	33,9%	4,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°17	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	10,0	10,0	45	0,36	1,66	7,55	3,6	0,35	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	32,3	30,0	49	6,21	2,76	0,03	3,3	0,21	18,9
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	36,8	25,0	41	0,3	0,05	9,83	2	0,1	6,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
APORTE TOTAL MENÚ					284	10,46	14,97	28,2	134,8	0,84	259
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					21,8%	23,0%	34,6%	15,5%	19,3%	15,0%	22,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°18	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	10,0	10,0	38	1,25	0,18	7,21	3,6	0,27	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	5,0	5,0	18	0,03	0,01	4,51	2,1	0,25	1,95
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	T026	Lenteja común cruda	8,0	8,0	30	1,85	0,08	4,88	4,08	0,58	0,48
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	11,1	10,0	9	0,2	0,02	2,09	0,8	0,08	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					292	8,9	6,92	48,37	138,53	1,57	236,17
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,5%	19,6%	16,0%	26,6%	19,8%	28,0%	20,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°19	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	8,0	8,0	29	0,05	0,01	7,22	3,36	0,4	3,12
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	114,3	80,0	43	0,72	0,08	9,12	28	0,24	1,6
APORTE TOTAL MENÚ					242	6,22	3,69	45,77	162,4	1,15	4,85
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,6%	13,7%	8,5%	25,1%	23,2%	20,5%	0,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PREESCOLAR

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°20	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,300	0	0	0	0	0,08	0,01	116,35
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					256	10,25	12,45	26,48	156,87	1,6	314,36
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,7%	22,5%	28,8%	14,5%	22,4%	28,6%	27,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°1	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	47	0,27	0,09	11,22	4,8	0,09	4,2
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,0	10,0	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43	0,2
	J004	Huevo de gallina entero crudo	6,7	6,0	8	0,76	0,65	0,02	3,18	0,11	8,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
MANGO	C051	Mango común crudo	220,0	110,0	86	0,66	0	18,81	16,5	0,55	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					391	11,29	11,38	58,81	199,8	2,34	142,48
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,0%	19,8%	21,0%	25,8%	25,0%	37,7%	11,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					334	11,8	11,2	45	171	1,9	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°2	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
CARNE DE RES EN BISTEC	F118	Res, pierna cruda	50,0	50,0	60	10,9	1,9	0	10	1,15	31,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
APORTE TOTAL MENÚ					330	15,36	15,79	33,15	143,34	1,94	288,52
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,3%	26,9%	29,1%	14,5%	17,9%	31,3%	24,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°3	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
PAN HORNEADO	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					329	15,11	11,58	40,72	169,69	2,31	196,91
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,2%	26,5%	21,3%	17,9%	21,2%	37,3%	16,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°4	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	157,1	110,0	111	1,65	0,11	24,53	8,8	0,99	3,3
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
APORTE TOTAL MENÚ					313	8,46	5,5	56,34	146	2,12	7,2
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,2%	14,8%	10,1%	24,7%	18,3%	34,2%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°5	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					318	12,67	15,06	32,88	162,3	2,09	331,2
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,5%	22,2%	27,7%	14,4%	20,3%	33,7%	27,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°6	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	157,1	110,0	59	0,99	0,11	12,54	38,5	0,33	2,2
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	11,1	10,0	9	0,2	0,02	2,09	0,8	0,08	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					385	11	7,13	67,55	180,69	2,28	254,89
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,6%	19,3%	13,1%	29,6%	22,6%	36,8%	21,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°7	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
APORTE TOTAL MENÚ					266	10,27	13,45	26,6	157,23	1,6	330,04
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,3%	18,0%	24,8%	11,7%	19,7%	25,8%	27,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°8	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
PIÑA	C072	Piña cruda	200,0	110,0	61	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					267	6,17	3,72	52,09	152,84	1,55	7,33
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,4%	10,8%	6,9%	22,8%	19,1%	25,0%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°9	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
PAPA COCIDA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	33,3	30,0	29	0,6	0,06	6,27	2,4	0,24	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
APORTE TOTAL MENÚ					305	16,09	14,95	27,69	139,39	1,3	283,87
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,7%	28,2%	27,5%	12,1%	17,4%	21,0%	23,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°10	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
ARROZ CON PAPA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	11,1	10	9	0,2	0,02	2,09	0,8	0,08	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					306	12,01	11,02	40,38	157,32	1,76	321,92
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,8%	21,1%	20,3%	17,7%	19,7%	28,4%	26,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°11	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	157,1	110,0	111	1,65	0,11	24,53	8,8	0,99	3,3
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					359	8,91	7,82	62,86	146,84	2,13	3,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,0%	15,6%	14,4%	27,6%	18,4%	34,4%	0,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°12	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
CARNE DE CERDO EN GOULASH	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	55,0	55,0	72	11,28	2,97	0	4,4	0,66	0
	B052	Habichuela, cruda	8,9	8,0	3	0,17	0	0,58	3,2	0,08	0,48
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	9,4	8,0	3	0,06	0,01	0,76	2,16	0,04	2,8
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	8,4	8,0	3	0,12	0,01	0,62	1,92	0,03	0,32
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
APORTE TOTAL MENÚ					267	15,52	10,53	27,98	141,01	1,53	139,76
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,4%	27,2%	19,4%	12,3%	17,6%	24,7%	11,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°13	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
ARROZ PRIMAVERA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					425	19,64	11,1	61,25	161,26	2,14	291,41
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					26,1%	34,5%	20,4%	26,9%	20,2%	34,5%	24,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°14	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	40,0	40,0	152	3,64	1,48	29,56	1,6	1,08	0,4
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	0
	D018	Margarina con sal	7,0	7,0	51	0,05	5,68	0	0,98	0	61,39
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
APORTE TOTAL MENÚ					462	18,47	19,55	51,88	204,75	3,15	385,71
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					28,4%	32,4%	36,0%	22,7%	25,6%	50,8%	32,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°15	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
PIÑA	C072	Piña cruda	200,0	110,0	61	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3
CALENTADO DE FRIJOL CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	10,0	10,0	38	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53	1
	B092	Plátano hartón verde,crudo	14,7	10,0	16	0,12	0,02	3,93	0,8	0,04	2,6
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					348	8,69	6,92	62,31	162,45	2	260,16
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					21,4%	15,2%	12,7%	27,3%	20,3%	32,3%	21,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°16	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
SANDUCHE CON QUESO	A061	Pan blanco. tipo molde. hormeado	44,0	44,0	122	3,92	0,71	25	11	0,84	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	50,0	50,0	143	11,7	9,35	2,95	202,5	0,25	0
	D018	Margarina con sal	5,0	5,0	36	0,03	4,06	0	0,7	0	43,85
MANGO	C051	Mango común crudo	220,0	110,0	86	0,66	0	18,81	16,5	0,55	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					487	19,79	17,59	60,78	357,1	2,2	47,75
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					29,9%	34,7%	32,4%	26,6%	44,6%	35,5%	4,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°17	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
APORTE TOTAL MENÚ					361	15,85	18,95	33,21	139,39	1,18	291,67
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,2%	27,8%	34,9%	14,6%	17,4%	19,0%	24,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°18	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,3	1,3	0	0,02	0,01	0,09	0,76	0,01	0,2
	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	11,1	10,0	9	0,2	0,02	2,09	0,8	0,08	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					326	10,01	7,02	55,01	142,19	1,95	252,69
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,0%	17,6%	12,9%	24,1%	17,8%	31,5%	21,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°19	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	30,0	30,0	105	2,01	0,12	24,03	2,7	0,24	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	157,1	110,0	59	0,99	0,11	12,54	38,5	0,33	2,2
APORTE TOTAL MENÚ					265	6,5	3,72	50,99	173,74	1,33	6,23
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,3%	11,4%	6,9%	22,4%	21,7%	21,5%	0,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 1°-2°-3°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°20	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	44,1	30,0	49	0,36	0,06	11,79	2,4	0,12	7,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,3	0,320	0	0	0	0	0,08	0,01	124,16
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					266	10,27	13,45	26,6	157,23	1,6	330,04
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,3%	18,0%	24,8%	11,7%	19,7%	25,8%	27,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL PRIMARIA N°2: CUARTO Y QUINTO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°1	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. precccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50,0	40,0	63	0,36	0,12	14,96	6,4	0,12	5,6
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	15,0	15,0	42	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20,0	20,0	72	2,5	0,34	14,46	3	0,86	0,4
	J004	Huevo de gallina entero crudo	6,7	6,0	8	0,76	0,65	0,02	3,18	0,11	8,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
MANGO	C051	Mango común crudo	220,0	110,0	86	0,66	0	18,81	16,5	0,55	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					475	13,8	14,52	70,08	223,17	2,83	174,91
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,8%	19,8%	21,8%	25,1%	20,3%	32,5%	11,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					407	14,9	13,3	54,8	191	2,4	139

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°2	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
CARNE DE RES EN BISTEC	F118	Res, pierna cruda	63,0	63,0	76	13,74	2,4	0	12,6	1,45	39,69
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	58,8	40,0	66	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
APORTE TOTAL MENÚ					385	18,32	18,81	37,08	146,78	2,28	360,97
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,3%	26,2%	28,3%	13,3%	13,3%	26,2%	24,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°3	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
PAN HORNEADO	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					329	15,11	11,58	40,72	169,71	2,31	227,74
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,5%	21,6%	17,4%	14,6%	15,4%	26,6%	15,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°4	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	157,1	110,0	111	1,65	0,11	24,53	8,8	0,99	3,3
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
APORTE TOTAL MENÚ					313	8,46	5,5	56,34	146	2,12	7,2
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					15,7%	12,1%	8,3%	20,2%	13,3%	24,4%	0,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°5	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	58,8	40,0	66	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					353	12,79	17,08	36,81	163,14	2,13	395,46
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					17,7%	18,3%	25,7%	13,2%	14,8%	24,5%	26,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°6	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	157,1	110,0	59	0,99	0,11	12,54	38,5	0,33	2,2
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					417	11,44	8,16	72,62	181,62	2,36	316,56
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,9%	16,4%	12,3%	26,0%	16,5%	27,1%	21,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°7	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	7,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	58,8	40,0	66	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
APORTE TOTAL MENÚ					301	10,39	15,47	30,53	158,07	1,64	FALSO
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					15,1%	14,9%	23,3%	10,9%	14,4%	18,9%	0,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°8	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	8,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
PIÑA	C072	Piña cruda	200,0	110,0	61	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					285	6,51	3,74	56,1	153,29	1,59	7,33
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					14,3%	9,3%	5,6%	20,1%	13,9%	18,3%	0,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°9	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
PAPA COCIDA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	44,4	40,0	38	0,8	0,08	8,36	3,2	0,32	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
APORTE TOTAL MENÚ					331	17,95	16,21	29,79	141,11	1,44	350,57
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,6%	25,7%	24,4%	10,7%	12,8%	16,6%	23,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°10	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
ARROZ CON PAPA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					329	12,45	11,05	45,45	158,25	1,84	383,59
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,5%	17,8%	16,6%	16,3%	14,4%	21,1%	25,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°11	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	157,1	110,0	111	1,65	0,11	24,53	8,8	0,99	3,3
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Horneado	30,0	30,0	102	3,33	1,92	17,79	10,8	0,57	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					359	8,91	7,82	62,86	146,84	2,13	3,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,0%	12,8%	11,8%	22,5%	13,3%	24,5%	0,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°12	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
CARNE DE CERDO EN GOULASH	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	63,0	63,0	82	12,92	3,41	0	5,04	0,76	0
	B052	Habichuela, cruda	10,6	9,5	4	0,2	0	0,69	3,8	0,1	0,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	11,2	9,5	4	0,07	0,01	0,91	2,57	0,04	3,33
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	3	0,14	0,01	0,74	2,28	0,03	0,38
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	58,8	40,0	66	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
APORTE TOTAL MENÚ					314	17,34	12,99	32,29	143,84	1,69	173,87
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					15,7%	24,8%	19,5%	11,6%	13,1%	19,4%	11,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°13	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
ARROZ PRIMAVERA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					456	21,64	11,86	65,28	162,67	2,24	358,12
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,9%	31,0%	17,8%	23,4%	14,8%	25,7%	23,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°14	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	60,0	60,0	228	5,46	2,22	44,34	2,4	1,62	0,6
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	15,0	15,0	42	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	0
	D018	Margarina con sal	9,0	9,0	65	0,06	7,3	0	1,26	0	78,93
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
APORTE TOTAL MENÚ					566	21,47	22,85	66,96	226,12	3,72	465,11
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					28,4%	30,8%	34,4%	24,0%	20,6%	42,8%	31,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°15	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
PIÑA	C072	Piña cruda	200,0	110,0	61	0,66	0,11	13,64	17,6	0,55	3,3
CALENTADO DE FRIJOL CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	10,0	10,0	38	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53	1
	B092	Plátano hartón verde,crudo	22,1	15,0	24	0,18	0,03	5,9	1,2	0,06	3,9
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					383	9,09	7,95	68,3	163,38	2,06	323,13
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,2%	13,0%	12,0%	24,5%	14,9%	23,7%	21,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°16	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
SANDUCHE CON QUESO	A061	Pan blanco. tipo molde. hormeado	44,0	44,0	122	3,92	0,71	25	11	0,84	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	55,0	55,0	157	12,87	10,29	3,25	222,75	0,28	0
	D018	Margarina con sal	5,0	5,0	36	0,03	4,06	0	0,7	0	43,85
MANGO	C051	Mango común crudo	220,0	110,0	86	0,66	0	18,81	16,5	0,55	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					501	20,96	18,53	61,08	377,35	2,23	47,75
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					25,1%	30,0%	27,9%	21,9%	34,3%	25,6%	3,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°17	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K003	Azucar blanco granulado	5,0	5,0	19	0	0	4,97	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	58,8	40,0	66	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
APORTE TOTAL MENÚ					413	17,63	22,21	37,15	141,11	1,28	360,97
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,7%	25,3%	33,4%	13,3%	12,8%	14,7%	24,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°18	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	7,0	7,0	25	0,05	0,01	6,32	2,94	0,35	2,73
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					358	10,45	8,05	60,08	143,12	2,03	314,36
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,0%	15,0%	12,1%	21,5%	13,0%	23,3%	21,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°19	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	157,1	110,0	59	0,99	0,11	12,54	38,5	0,33	2,2
APORTE TOTAL MENÚ					283	6,84	3,74	55	174,19	1,37	6,23
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					14,2%	9,8%	5,6%	19,7%	15,8%	15,7%	0,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL PRIMARIA 4° Y 5°

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°20	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G008	Leche de vaca entera en polvo	13,0	13,0	64	3,42	3,46	5	122,2	0,07	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,8	5,5	2	0,08	0,01	0,43	1,32	0,02	0,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	58,8	40,0	66	0,48	0,08	15,72	3,2	0,16	10,4
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,400	0	0	0	0	0,1	0,01	154,99
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					301	10,39	15,47	30,53	158,07	1,64	394,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					15,1%	14,9%	23,3%	10,9%	14,4%	18,9%	26,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL SECUNDARIA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°1	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	87,5	70,0	111	0,63	0,21	26,18	11,2	0,21	9,8
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	15,0	15,0	42	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	25,0	25,0	90	3,13	0,43	18,08	3,75	1,08	0,5
	J004	Huevo de gallina entero crudo	6,7	6,0	8	0,76	0,65	0,02	3,18	0,11	8,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
MANGO	C051	Mango común crudo	260,0	130,0	102	0,78	0	22,23	19,5	0,65	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					614	15,36	19,23	91,8	251,78	3,39	178,9
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,6%	17,6%	23,2%	26,3%	22,9%	35,7%	11,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					509	18,3	17	68,2	230	3	172

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°2	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
CARNE DE RES EN BISTEC	F118	Res, pierna cruda	70,0	70,0	84	15,26	2,66	0	14	1,61	44,1
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	161,8	110,0	182	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
APORTE TOTAL MENÚ					572	21,25	24,24	68,48	173,26	2,75	380,8
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,0%	24,4%	29,2%	19,6%	15,8%	28,9%	25,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					509	18,3	17	68,2	230	3	172

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°3	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
PAN HORNEADO	A066	Pan de sal. regular. Homeado	90,0	90,0	306	9,99	5,76	53,37	32,4	1,71	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					670	28,66	25,85	80,14	238,5	4,47	297,17
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					26,9%	32,9%	31,1%	23,0%	21,7%	47,1%	19,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°4	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	185,7	130,0	131	1,95	0,13	28,99	10,4	1,17	3,9
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	90,0	90,0	306	9,99	5,76	53,37	32,4	1,71	0
APORTE TOTAL MENÚ					554	15,97	9,9	98,95	188,84	3,55	8,58
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,2%	18,3%	11,9%	28,4%	17,2%	37,4%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ
MATRICULA PROFESIONAL	MND 04573
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°5	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	55,6	50,0	74	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85	69,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	161,8	110,0	182	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0	8	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					508	14,17	19,75	67,78	188,8	2,56	411,87
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,4%	16,3%	23,8%	19,4%	17,2%	26,9%	27,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°6	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	185,7	130,0	70	1,17	0,13	14,82	45,5	0,39	2,6
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	T026	Lenteja común cruda	27,0	27,0	104	6,24	0,25	16,47	13,77	1,95	1,62
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0,46
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					515	16,1	8,87	88,76	217,76	3,81	316,42
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,7%	18,5%	10,7%	25,5%	19,8%	40,1%	21,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°7	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	161,8	110,0	182	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0	8	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
APORTE TOTAL MENÚ					568	18,13	28,05	60,99	210,44	2,9	480,06
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,8%	20,8%	33,8%	17,5%	19,1%	30,5%	32,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°8	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
PIÑA	C072	Piña cruda	236,4	130,0	72	0,78	0,13	16,12	20,8	0,65	3,9
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					313	7,18	4,3	61,15	176,13	1,8	8,71
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					12,6%	8,2%	5,2%	17,5%	16,0%	18,9%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°9	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	75,3	70,0	116	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
PAPA COCIDA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	77,8	70,0	67	1,4	0,14	14,63	5,6	0,56	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
APORTE TOTAL MENÚ					399	20,56	17,94	39,95	163,76	1,75	352,2
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					16,0%	23,6%	21,6%	11,5%	14,9%	18,4%	23,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°10	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
ARROZ CON PAPA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					457	19,3	20,99	48,17	204,39	2,8	450,91
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					18,3%	22,1%	25,3%	13,8%	18,6%	29,5%	30,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°11	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	185,7	130,0	131	1,95	0,13	28,99	10,4	1,17	3,9
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	90,0	90,0	306	9,99	5,76	53,37	32,4	1,71	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					605	16,4	12,21	106,64	188,84	3,46	3,9
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,3%	18,8%	14,7%	30,6%	17,2%	36,4%	0,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°12	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
CARNE DE CERDO EN GOULASH	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	70,0	70,0	91	14,35	3,78	0	5,6	0,84	
	B052	Habichuela, cruda	10,6	9,5	4	0,2	0	0,69	3,8	0,1	0,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	11,2	9,5	4	0,07	0,01	0,91	2,57	0,04	3,33
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	9,5	3	0,14	0,01	0,74	2,28	0,03	0,38
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	161,8	110,0	182	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0	8	0	0	0	
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
APORTE TOTAL MENÚ					474	20,19	16,04	62,49	169,91	2,17	191,55
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,0%	23,2%	19,3%	17,9%	15,4%	22,8%	12,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°13	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	75,3	70,0	116	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
ARROZ PRIMAVERA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					513	25,43	13,79	71,35	187,85	2,6	366,56
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					20,6%	29,2%	16,6%	20,5%	17,1%	27,4%	24,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°14	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. precccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	80,0	80,0	304	7,28	2,96	59,12	3,2	2,16	0,8
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	0
	D018	Margarina con sal	9,0	9,0	65	0,06	7,3	0	1,26	0	78,93
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
APORTE TOTAL MENÚ					794	31,35	34,95	85,87	294,36	5,3	533,26
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					31,9%	36,0%	42,1%	24,6%	26,8%	55,8%	35,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°15	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
PIÑA	C072	Piña cruda	236,4	130,0	72	0,78	0,13	16,12	20,8	0,65	3,9
CALENTADO DE FRIJOL CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	27,0	27,0	104	6,16	0,41	16,31	32,13	1,44	2,7
	B092	Plátano hartón verde,crudo	22,1	15,0	24	0,18	0,03	5,9	1,2	0,06	3,9
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					477	13,64	8,77	83,62	206,45	3,18	323,25
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					19,1%	15,6%	10,6%	24,0%	18,8%	33,5%	21,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°16	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
SANDUCHE CON QUESO	A061	Pan blanco. tipo molde. hormeado	44,0	44,0	122	3,92	0,71	25	11	0,84	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	60,0	60,0	171	14,04	11,22	3,54	243	0,3	0
	D018	Margarina con sal	5,0	5,0	36	0,03	4,06	0	0,7	0	43,85
MANGO	C051	Mango común crudo	260,0	130,0	102	0,78	0	22,23	19,5	0,65	0
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					548	22,8	20	67,36	420,24	2,46	48,53
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,0%	26,1%	24,1%	19,3%	38,2%	25,9%	3,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					509	18,3	17	68,2	230	3	172

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°17	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	75,3	70,0	116	14,49	6,44	0,07	7,7	0,49	44,1
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	161,8	110,0	182	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0	8	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
APORTE TOTAL MENÚ					586	20,48	26,02	68,55	166,96	1,63	380,8
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,5%	23,5%	31,3%	19,7%	15,2%	17,2%	25,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°18	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,5	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,8	0,01	0,21
	T026	Lenteja común cruda	27,0	27,0	104	6,24	0,25	16,47	13,77	1,95	1,62
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					445	14,92	8,74	73,91	171,85	3,41	313,59
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					17,9%	17,1%	10,5%	21,2%	15,6%	35,9%	20,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°19	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	35,0	35,0	123	2,35	0,14	28,04	3,15	0,28	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	185,7	130,0	70	1,17	0,13	14,82	45,5	0,39	2,6
APORTE TOTAL MENÚ					311	7,57	4,3	59,85	200,83	1,54	7,41
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					12,5%	8,7%	5,2%	17,2%	18,3%	16,2%	0,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL SECUNDARIA

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°20	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	161,8	110,0	182	1,32	0,22	43,23	8,8	0,44	28,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	8,0	8,0	72	0	8	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,396	0	0	0	0	0,1	0,01	153,51
AGUA	X001	Agua	300,00	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					568	18,13	28,05	60,99	210,44	2,9	480,06
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					22,8%	20,8%	33,8%	17,5%	19,1%	30,5%	32,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/TARDE, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°1	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	112,5	90,0	143	0,81	0,27	33,66	14,4	0,27	12,6
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	25,0	25,0	71	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	27,0	27,0	97	3,38	0,46	19,53	4,05	1,17	0,54
	J004	Huevo de gallina entero crudo	6,7	6,0	8	0,76	0,65	0,02	3,18	0,11	8,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
MANGO	C051	Mango común crudo	270,0	135,0	106	0,81	0	23,09	20,25	0,68	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					686	18,16	21,19	102,18	296,54	3,62	198,37
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					36,1%	17,9%	21,9%	25,2%	27,0%	30,7%	13,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					592	21,1	19,9	79,3	245	3,5	191

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°2	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
CARNE DE RES EN BISTEC	F118	Res, pierna cruda	90,0	90,0	108	19,62	3,42	0	18	2,07	56,7
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	191,2	130,0	215	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
APORTE TOTAL MENÚ					638	25,85	26,04	76,34	178,88	3,29	431,86
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					33,6%	25,5%	26,9%	18,8%	16,3%	27,9%	28,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°3	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
PAN HORNEADO	A066	Pan de sal. regular. Homeado	90,0	90,0	306	9,99	5,76	53,37	32,4	1,71	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					629	28,66	21,35	80,14	238,51	4,47	313,8
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					33,1%	28,2%	22,1%	19,7%	21,7%	37,9%	20,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°4	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	
BANANO	C010	Banano común, crudo	192,9	135,0	136	2,03	0,14	30,11	10,8	1,22	4,05
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	60,0	60,0	204	6,66	3,84	35,58	21,6	1,14	0
APORTE TOTAL MENÚ					457	12,72	7,99	82,28	178,44	3,03	8,73
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,1%	12,5%	8,3%	20,3%	16,2%	25,7%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°5	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. preccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	191,2	130,0	215	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					634	20,71	27,19	75,79	216,92	3,49	519,83
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					33,4%	20,4%	28,1%	18,7%	19,7%	29,6%	34,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°6	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	8,0	8,0	29	0,05	0,01	7,22	3,36	0,4	3,12
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	192,9	135,0	72	1,22	0,14	15,39	47,25	0,41	2,7
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,6	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,83	0,01	0,22
	T026	Lenteja común cruda	27,0	27,0	104	6,24	0,25	16,47	13,77	1,95	0
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0,46
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					537	16,47	9,9	91,53	219,17	3,78	347,39
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					28,3%	16,2%	10,2%	22,5%	19,9%	32,0%	23,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°7	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	191,2	130,0	215	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
APORTE TOTAL MENÚ					578	18,37	25,59	68,85	212,06	2,98	518,52
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					30,4%	18,1%	26,5%	17,0%	19,3%	25,3%	34,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°8	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
PIÑA	C072	Piña cruda	245,5	135,0	75	0,81	0,14	16,74	21,6	0,68	4,05
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					334	7,54	4,33	65,77	177,38	1,87	8,86
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					17,6%	7,4%	4,5%	16,2%	16,1%	15,8%	0,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°9	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	96,8	90,0	149	18,63	8,28	0,09	9,9	0,63	56,7
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
PAPA COCIDA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	100,0	90,0	87	1,8	0,18	18,81	7,2	0,72	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
APORTE TOTAL MENÚ					461	25,1	20,82	44,15	167,58	2,05	398,06
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,3%	24,7%	21,5%	10,9%	15,2%	17,4%	26,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°10	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
HUEVO TORTILLA	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
ARROZ CON PAPA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,6	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,83	0,01	0,22
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					439	19,63	17,01	52,17	204,89	2,84	484,18
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					23,1%	19,3%	17,6%	12,8%	18,6%	24,1%	32,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°11	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
BANANO	C010	Banano común, crudo	192,9	135,0	136	2,03	0,14	30,11	10,8	1,22	4,05
PAN DE SAL	A066	Pan de sal. regular. Homeado	90,0	90,0	306	9,99	5,76	53,37	32,4	1,71	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					610	16,48	12,22	107,76	189,24	3,51	4,05
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					32,1%	16,2%	12,6%	26,5%	17,2%	29,7%	0,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°12	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
CARNE DE CERDO EN GOULASH	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	90,0	90,0	117	18,45	4,86	0	7,2	1,08	0
	B052	Habichuela, cruda	12,2	11,0	4	0,24	0	0,8	4,4	0,11	0,66
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	12,9	11,0	5	0,08	0,02	1,05	2,97	0,05	3,85
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	11,6	11,0	4	0,16	0,02	0,85	2,64	0,04	0,44
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	191,2	130,0	215	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
APORTE TOTAL MENÚ					553	24,6	19,18	70,71	174,48	2,52	214,05
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					29,1%	24,2%	19,8%	17,4%	15,9%	21,4%	14,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°13	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	96,8	90,0	149	18,63	8,28	0,09	9,9	0,63	56,7
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	4,2	4,0	1	0,06	0,01	0,31	0,96	0,02	0,16
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
ARROZ PRIMAVERA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,6	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,83	0,01	0,22
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	5,9	5,0	2	0,04	0,01	0,48	1,35	0,02	1,75
	B080	Pimentón rojo crudo	2,4	2,0	0	0,02	0,01	0,13	0,14	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					479	27,46	14,78	59,24	168,87	2,07	403,49
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					25,2%	27,1%	15,3%	14,6%	15,4%	17,5%	26,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°14	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AVENA CON LECHE	A012	Avena en hojuelas. precccída	15,0	15,0	61	2,54	1,13	9,62	8,1	0,68	2,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
AREPA ASADA CON QUESO Y MARGARINA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	80,0	80,0	304	7,28	2,96	59,12	3,2	2,16	0,8
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	25,0	25,0	71	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	0
	D018	Margarina con sal	9,0	9,0	65	0,06	7,3	0	1,26	0	78,93
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
APORTE TOTAL MENÚ					767	32,52	31,39	86,17	314,63	5,33	566,52
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					40,4%	32,0%	32,5%	21,2%	28,6%	45,2%	37,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°15	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
PIÑA	C072	Piña cruda	245,5	135,0	75	0,81	0,14	16,74	21,6	0,68	4,05
CALENTADO DE FRIJOL CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,6	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,83	0,01	0,22
	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	27,0	27,0	104	6,16	0,41	16,31	32,13	1,44	2,7
	B092	Plátano hartón verde,crudo	22,1	15,0	24	0,18	0,03	5,9	1,2	0,06	3,9
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					507	14	9,8	88,24	207,75	3,25	356,67
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					26,7%	13,8%	10,1%	21,7%	18,9%	27,5%	23,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°16	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	15,0	54	0,09	0,02	13,53	6,3	0,74	5,85
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
SANDUCHE CON QUESO	A061	Pan blanco. tipo molde. hormeado	44,0	44,0	122	3,92	0,71	25	11	0,84	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	65,0	65,0	185	15,21	12,16	3,84	263,25	0,33	0
	D018	Margarina con sal	5,0	5,0	36	0,03	4,06	0	0,7	0	43,85
MANGO	C051	Mango común crudo	270,0	135,0	106	0,81	0	23,09	20,25	0,68	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					577	24,01	20,94	71,22	442,5	2,67	49,7
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					30,4%	23,7%	21,7%	17,5%	40,2%	22,6%	3,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°17	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate en pastilla con azúcar	14,0	14,0	63	0,51	2,33	10,57	5,04	0,49	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	96,8	90,0	149	18,63	8,28	0,09	9,9	0,63	56,7
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0
	B035	Cilantro crudo	1,1	1,0	0	0,03	0,01	0,06	0,82	0,02	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
TAJADA DE PLATANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	191,2	130,0	215	1,56	0,26	51,09	10,4	0,52	33,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
APORTE TOTAL MENÚ					679	24,86	30,9	76,43	170,78	1,85	431,86
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					35,7%	24,5%	32,0%	18,8%	15,5%	15,7%	28,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°18	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
COLADA DE CEBADA CON LECHE	A014	Cebada, perlada, cruda	15,0	15,0	57	1,88	0,27	10,82	5,4	0,41	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
CALENTADO DE LENTEJAS CON ARROZ	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,6	1,4	0	0,02	0,01	0,1	0,83	0,01	0,22
	T026	Lenteja común cruda	27,0	27,0	104	6,24	0,25	16,47	13,77	1,95	0
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	16,7	15,0	14	0,3	0,03	3,14	1,2	0,12	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,0	2,0	0	0,03	0,01	0,14	1,14	0,01	0,3
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					472	15,25	9,76	77,91	172,35	3,45	345,24
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					24,8%	15,0%	10,1%	19,2%	15,7%	29,2%	23,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°19	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	796	Canela molida	0,5	0,5	1	0,02	0,02	0,4	6,14	0,2	0,13
MANDARINA	C050	Mandarina cruda	192,9	135,0	72	1,22	0,14	15,39	47,25	0,41	2,7
APORTE TOTAL MENÚ					331	7,95	4,33	64,42	203,03	1,6	7,51
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					17,4%	7,8%	4,5%	15,9%	18,5%	13,6%	0,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	

CICLOS DE MENÚS MELGAR-TOLIMA 2026 NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

PREPARACIÓN	CODIGO	MENÚ N°20	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
AGUA PANELA CON LECHE	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G008	Leche de vaca entera en polvo	15,0	15,0	74	3,95	3,99	5,76	141	0,08	0
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y TOMATE	J004	Huevo de gallina entero crudo	111,1	100,0	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7	139
	B103	Tomate, crudo	10,0	8,0	1	0,08	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
	B027	Cebolla cabezona, cruda	7,4	7,0	2	0,1	0,01	0,54	1,68	0,03	0,28
	D013	Aceite, mezcla vegetal	0,5	0,5	4	0	0,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	176,5	120,0	199	1,44	0,24	47,16	9,6	0,48	31,2
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,439	0	0	0	0	0,11	0,01	170,14
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					562	18,25	25,57	64,92	211,26	2,94	515,92
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS POR NIVEL EDUCATIVO					29,6%	18,0%	26,4%	16,0%	19,2%	24,9%	34,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS	**MARIA ALEJANDRA GÓNGORA GUTIÉRREZ**
MATRICULA PROFESIONAL	**MND 04573**
FIRMA	