CICLOS DE MENÚS MELGAR - TOLIMA 2026

COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, MODALIDAD DE ATENCIÓN PREPARADA EN SITIO

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	TOLIMA	MUNICPIO	MELGAR			
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:						
SEMANA No. 1						
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de cerdo asada	Lenteja- Huevo frito	Frijol - Pechuga asada	Carne de res en bisteck	Pollo a la cazadora	
CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz pimentón	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Patacona	Deditos de yuca	Papa gratinada	Tajadas de plátano	Maduro melado	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de espinaca, zanahoria, repollo, tomate	Ensalada de repollo, cebolla, tomate y cilantro	Ensalada de pepino cohombro, tomate y zanahoria	Ensalada de remolacha, zanahoria y huevo	Croquetas de ahuyama	
BEBIDAS	Jugo de mango en leche	Jugo de piña en agua	Limonada con panela	Jugo de guayaba con leche	Jugo de curuba en leche	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	En el jugo			En el jugo	En el jugo	
AGUA		Agua				
SEMANA No. 2						
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10	
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res desmechada	Lentejas - Cerdo apanado	Espaguetis con pollo	Pechuga gratinada	Fríjol - Huevo Frito	
CEREAL	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz pimentón	Arroz blanco	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Tajadas de plátano	Patacona con queso	Papas criollas doradas	Deditos de papa	Maduro melado con queso	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Salteado de zanahoria y habichuela	Ensalada de tomate, cebolla, lechuga	Ensalada de remolacha, zanahoria y huevo	Ensalada de zanahoria, repollo y piña	Ensalada de zanahoria, repollo, tomate	
FRUTA	Jugo de Curuba con leche	Limonada con panela	Jugo de mango con leche	Jugo de Maracuyá en agua	Limonada con panela	
LÁCTEO	En el jugo		En el jugo	En el proteico		
Agua		Agua				

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	TOLIMA	MUNICPIO	MELGAR			
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:						

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA					
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res asada	Pollo a la cazadora	Lenteja -Carne de cerdo asado	Sudado de pollo con verduras	Frijol-Huevo frito
CEREAL	Arroz con zanahoria	Arroz con Fideos	Arroz blanco	Arroz pimentón	Arroz blanco
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papas criollas gratinadas	Tajadas de plátano	Patacona con queso	Maduro melado	Papa salada
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de aguacate, cebolla, tomate y cilantro	Torta de verduras	Salteado de zanahoria y habichuela	Croquetas de ahuyama	Ensalada de tomate, cebolla y lechuga
FRUTA	Jugo de maracuyá con leche	Jugo de mango con leche	Jugo de piña en agua	Jugo de guayaba con leche	Limonada con panela
LÁCTEO	En el jugo	En el jugo		En el jugo	
Agua		Agua			

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
SOPA					
ALIMENTO PROTEÍCO	Arveja -Carne de res en bisteck	Pollo a la cazadora	Pechuga asada	Carne de cerdo asada	Huevo frito- Lenteja
CEREAL	Arroz con zanahoria	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz pimentón	Arroz blanco
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papas criollas doradas	Papa en cascos	Patacona con queso	Aborrajado	Tajadas de plátano
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalada de aguacate, cebolla, tomate y cilantro	Torta de verduras	Ensalada de repollo, pepino y mango	Ensalada de remolacha, zanahoria y huevo	Ensalada de zanahoria, repollo, tomate
FRUTA	Jugo de mango en leche	Jugo de tomate de árbol en leche	Limonada con panela	Jugo de banano en leche	Jugo de guayaba en leche
LÁCTEO		En el jugo		En el jugo	En el jugo
AGUA		Agua			

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

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, 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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	120,0	120,0	157	24,6	6,48	0	9,6	1,44	63,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	80,0	80,0	282	5,36	0,32	64,08	7,2	0,64	1,6
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	66,2	45,0	74	0,54	0,09	17,69	3,6	0,18	11,7
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	11,8	10,0	4	0,07	0,01	0,95	2,7	0,04	3,5
	B099	Repollo blanco, crudo	14,3	10,0	4	0,18	0,03	0,64	4,4	0,05	1,8
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	0
	B035	Cilantro crudo	2,2	2,0	0	0,05	0,02	0,12	1,64	0,04	0,92
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	120,0	60,0	47	0,36	0	10,26	9	0,3	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					774	35,62	21,53	108,51	182,35	3,41	472,53
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					59,5%	78,3%	49,7%	59,6%	26,1%	60,9%	41,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					186%	228%	161%	193%	166%	118%	358%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	8,6	8,0	13	1,66	0,74	0,01	0,88	0,06	5,04
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	66,3	53,0	84	0,48	0,16	19,83	8,48	0,16	7,42
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	4,0	4,0	11	0,94	0,75	0,24	16,2	0,02	19
	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	11,1	10,0	14	1,26	1,08	0,03	5,3	0,17	13,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	B099	Repollo blanco, crudo	23,7	16,6	6	0,3	0,05	1,07	7,31	0,09	2,99
	B103	Tomate, crudo	20,8	16,6	3	0,15	0,02	0,69	1,5	0,09	1
	B027	Cebolla cabezona, cruda	17,5	16,6	6	0,24	0,02	1,28	3,99	0,05	0,67
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	109,1	60,0	33	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					539	16,71	21,66	69,55	92,57	3,19	589,17
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,5%	36,7%	50,0%	38,2%	13,2%	57,0%	52,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					129%	107%	162%	124%	84%	110%	446%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	10,0	10,0	38	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53	1
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	17,0	17,0	22	3,49	0,92	0	1,36	0,21	9,01
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA GRATINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	66,7	60,0	58	1,2	0,12	12,54	4,8	0,48	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA	B077	Pepino cohombro, crudo	13,3	10,0	1	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					489	22,14	17,01	61,65	90,35	2,95	573,91
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					37,6%	48,7%	39,3%	33,9%	12,9%	52,7%	50,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					117%	142%	127%	110%	82%	102%	435%

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)
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	50,0	50,0	60	10,9	1,9	0	10	1,15	28,5
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	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	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	13	0,35	0,03	2,58	4	0,2	17,75
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	80,0	60,0	42	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					495	20,84	19,56	58,12	172,6	2,69	327,09
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,1%	45,8%	45,2%	31,9%	24,7%	48,0%	28,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					119%	134%	146%	103%	157%	93%	248%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	58,8	50,0	15	0,4	0,1	2,9	10	0,4	0,5
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	4,0	4,0	11	0,94	0,75	0,24	16,2	0,02	19
	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
JUGO DE CURUBA EN LECHE	C021	Curuba, cruda	120,0	60,0	22	0,36	0,06	5,1	4,2	0,6	51
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					544	21,51	20,54	68,94	181,26	3,22	523,12
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,8%	47,3%	47,4%	37,9%	25,9%	57,5%	46,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					276	9,9	9,6	36,5	159	1,5	95
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					197%	217%	214%	189%	114%	215%	551%

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)
CARNE DE RES DESMECHADA	F118	Res, pierna cruda	50,0	50,0	60	10,9	1,9	0	10	1,15	28,5
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,07	0,01	0,39	1,2	0,02	0,2
	B080	Pimentón rojo crudo	5,9	5,0	1	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,2
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	27,8	25,0	10	0,53	0	1,8	10	0,25	1,5
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	69,8	60,0	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					468	19,02	17,83	57,9	163,7	2,82	351,14
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,0%	41,8%	41,2%	31,8%	23,4%	50,4%	31,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					112%	122%	133%	103%	149%	97%	266%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	8,6	8,0	13	1,66	0,74	0,01	0,88	0,06	5,04
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CERDO APANADO	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	50,0	50,0	65	10,25	2,7	0	4	0,6	26,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	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	4,4	4,0	5	0,51	0,44	0,02	2,12	0,07	5,56
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	66,2	45,0	74	0,54	0,09	17,69	3,6	0,18	11,7
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	17,0	17,0	48	3,98	3,18	1,01	68,85	0,09	80,75
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	17,6	16,7	6	0,24	0,02	1,29	4,01	0,06	0,67
	B059	Lechuga común, cruda	30,4	16,7	3	0,14	0,02	0,44	3,51	0,16	1,01
	B103	Tomate, crudo	20,9	16,7	3	0,16	0,02	0,69	1,51	0,09	1,01
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
APORTE TOTAL MENÚ					563	23,27	20,77	71,2	112,37	3,64	605,84
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					43,3%	51,1%	48,0%	39,1%	16,1%	65,0%	53,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					135%	149%	155%	126%	102%	126%	459%

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°8	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15,0	15,0	55	1,95	0,23	11,21	3,75	0,59	0,9
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	55,0	55,0	52	1,21	0,06	11,61	6,05	0,55	9,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	13	0,35	0,03	2,58	4	0,2	17,75
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común crudo	120,0	60,0	47	0,36	0	10,26	9	0,3	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					570	22,72	22,26	69,25	176,58	2,9	415,38
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					43,8%	49,9%	51,4%	38,0%	25,2%	51,8%	36,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					137%	146%	166%	123%	161%	100%	315%

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)
PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	58,9	53,0	51	1,06	0,11	11,08	4,24	0,43	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	4,0	4,0	11	0,94	0,75	0,24	16,2	0,02	19
	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	11,1	10,0	14	1,26	1,08	0,03	5,3	0,17	13,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y PIÑA	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	B099	Repollo blanco, crudo	35,7	25,0	10	0,45	0,08	1,6	11	0,13	4,5
	C072	Piña cruda	18,2	10,0	5	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	C056	Maracuyá cruda	187,5	60,0	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					473	19,82	20,05	53,79	100,74	2,82	634,08
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,4%	43,6%	46,3%	29,6%	14,4%	50,4%	56,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					113%	127%	150%	96%	92%	97%	480%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	10,0	10,0	38	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53	1
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	17,0	17,0	22	3,49	0,92	0	1,36	0,21	9,01
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO CON QUESO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	19,6	16,7	7	0,12	0,02	1,59	4,51	0,07	5,85
	B099	Repollo blanco, crudo	23,9	16,7	6	0,31	0,06	1,07	7,35	0,09	3,01
	B103	Tomate, crudo	20,9	16,7	3	0,16	0,02	0,69	1,51	0,09	1,01
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					519	17,67	17,84	72,27	116,42	3,72	539,91
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,9%	38,8%	41,2%	39,7%	16,6%	66,4%	47,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					124%	113%	133%	128%	106%	128%	409%

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)
CARNE DE RES ASADA	F118	Res, pierna cruda	50,0	50,0	60	10,9	1,9	0	10	1,15	28,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS GRATINADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	55,0	55,0	52	1,21	0,06	11,61	6,05	0,55	9,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	116,9	90,0	161	1,44	11,97	9	9	0,36	5,4
	B103	Tomate, crudo	20,8	16,6	3	0,15	0,02	0,69	1,5	0,09	1
	B027	Cebolla cabezona, cruda	17,5	16,6	6	0,24	0,02	1,28	3,99	0,05	0,67
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MARACUYA EN LECHE	C056	Maracuyá cruda	187,5	60,0	36	0,9	0,3	7,44	5,4	1,02	3,6
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					617,00	22,29	30,74	61,29	203,03	3,64	486,36
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					47,5%	49,0%	71,0%	33,7%	29,0%	65,0%	42,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					148%	143%	229%	109%	185%	126%	368%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
TAJADAS DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	66,2	45,0	74	0,54	0,09	17,69	3,6	0,18	11,7
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	23,5	20,0	6	0,16	0,04	1,16	4	0,16	0,2
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	120,0	60,0	47	0,36	0	10,26	9	0,3	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					635	23,58	26,4	75,52	266,64	2,49	467,77
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					48,8%	51,8%	61,0%	41,5%	38,1%	44,5%	41,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					152%	151%	197%	134%	242%	86%	354%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	8,6	8,0	13	1,66	0,74	0,01	0,88	0,06	5,04
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	50,0	50,0	65	10,25	2,7	0	4	0,6	26,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	66,2	45,0	74	0,54	0,09	17,69	3,6	0,18	11,7
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	17,0	17,0	48	3,98	3,18	1,01	68,85	0,09	80,75
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	27,8	25,0	10	0,53	0	1,8	10	0,25	1,5
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	1,0	1,0	9	0	1	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	109,1	60,0	33	0,36	0,06	7,44	9,6	0,3	1,8
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					540	21,91	21,09	65,62	116,46	2,76	603,94
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,5%	48,2%	48,7%	36,1%	16,6%	49,3%	53,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					129%	140%	157%	117%	106%	95%	458%

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)
SUDADO DE POLLO CON VERDURAS	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	B052	Habichuela, cruda	27,8	25,0	10	0,53	0	1,8	10	0,25	1,5
	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	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	58,8	50,0	15	0,4	0,1	2,9	10	0,4	0,5
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	4,0	4,0	11	0,94	0,75	0,24	16,2	0,02	19
	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	0
	K033	Panela	10,0	10,0	36	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49	3,9
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	80,0	60,0	42	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					585	22,4	20,69	76,06	201,61	3,15	484,17
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					45,0%	49,2%	47,8%	41,8%	28,8%	56,3%	42,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					140%	144%	154%	135%	183%	109%	367%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	10,0	10,0	38	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53	1
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	17,0	17,0	22	3,49	0,92	0	1,36	0,21	9,01
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA SALADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	66,7	60,0	58	1,2	0,12	12,54	4,8	0,48	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	17,6	16,7	6	0,24	0,02	1,29	4,01	0,06	0,67
	B059	Lechuga común, cruda	30,4	16,7	3	0,14	0,02	0,44	3,51	0,16	1,01
	B103	Tomate, crudo	20,9	16,7	3	0,16	0,02	0,69	1,51	0,09	1,01
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					450	15,92	15,95	60,63	70,88	3,5	558,9
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					34,6%	35,0%	36,8%	33,3%	10,1%	62,5%	49,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					108%	102%	119%	108%	64%	121%	423%

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)
ARVEJA COCIDA	T003	Arveja seca cruda	10,0	10,0	37	2,39	0,11	6,02	6	0,46	1,5
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	8,6	8,0	13	1,66	0,74	0,01	0,88	0,06	5,04
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	50,0	50,0	60	10,9	1,9	0	10	1,15	28,5
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	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	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	55,0	55,0	52	1,21	0,06	11,61	6,05	0,55	9,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	120,0	60,0	47	0,36	0	10,26	9	0,3	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	116,9	90,0	161	1,44	11,97	9	9	0,36	5,4
	B103	Tomate, crudo	20,8	16,6	3	0,15	0,02	0,69	1,5	0,09	1
	B027	Cebolla cabezona, cruda	17,5	16,6	6	0,24	0,02	1,28	3,99	0,05	0,67
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					685	24,01	31,53	73,91	179,57	3,63	521,29
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					52,7%	52,8%	72,8%	40,6%	25,7%	64,8%	46,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					164%	154%	235%	131%	163%	125%	395%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA EN CASCOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	66,7	60,0	58	1,2	0,12	12,54	4,8	0,48	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	23,5	20,0	6	0,16	0,04	1,16	4	0,16	0,2
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	69,8	60,0	33	1,2	0,12	6,12	6	0,54	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					594	24,69	26,5	63,98	264,04	2,9	378,32
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					45,7%	54,3%	61,2%	35,2%	37,7%	51,8%	33,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					142%	158%	198%	114%	240%	100%	287%

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)
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	53,8	50,0	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35	31,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	66,2	45,0	74	0,54	0,09	17,69	3,6	0,18	11,7
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	17,0	17,0	48	3,98	3,18	1,01	68,85	0,09	80,75
ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO Y MANGO	B077	Pepino cohombro, crudo	33,3	25,0	3	0,13	0,03	0,58	4,5	0,08	0
	B099	Repollo blanco, crudo	35,7	25,0	10	0,45	0,08	1,6	11	0,13	4,5
	C051	Mango común crudo	20,0	10,0	7	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					475	17,71	19,26	58	109,87	2	639,4
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,5%	38,9%	44,5%	31,9%	15,7%	35,7%	56,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					114%	114%	144%	103%	100%	69%	484%

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°19	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	50,0	50,0	65	10,25	2,7	0	4	0,6	26,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ABORRAJADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	1,8
	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	20,0	20,0	72	2,5	0,34	14,46	3	0,86	0,4
	J004	Huevo de gallina entero crudo	16,7	15,0	22	1,89	1,62	0,05	7,95	0,26	20,85
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,3	25,0	13	0,35	0,03	2,58	4	0,2	17,75
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE BANANO EN LECHE	C010	Banano común, crudo	85,7	60,0	60	0,9	0,06	13,38	4,8	0,54	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					651	28,3	24,97	77,98	231,43	3,64	421,82
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					50,1%	62,2%	57,7%	42,8%	33,1%	65,0%	37,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					156%	181%	186%	139%	210%	126%	320%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	10,0	10,0	38	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72	0,6
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	8,6	8,0	13	1,66	0,74	0,01	0,88	0,06	5,04
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	24,0	24,0	84	1,61	0,1	19,23	2,16	0,2	0,48
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	62,5	45,0	59	0,5	0,09	13,64	1,35	0,23	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	19,6	16,7	7	0,12	0,02	1,59	4,51	0,07	5,85
	B099	Repollo blanco, crudo	23,9	16,7	6	0,31	0,06	1,07	7,35	0,09	3,01
	B103	Tomate, crudo	20,9	16,7	3	0,16	0,02	0,69	1,51	0,09	1,01
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	80,0	60,0	42	0,54	0,18	8,04	7,8	0,18	1,8
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					545	17,38	23,25	65,35	183,7	2,8	476,16
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,9%	38,2%	53,7%	35,9%	26,2%	50,0%	42,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					131%	111%	174%	116%	167%	97%	361%

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

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, 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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	55,0	55,0	72	11,28	2,97	0	4,4	0,66	29,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	80,9	55,0	91	0,66	0,11	21,62	4,4	0,22	14,3
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
	B099	Repollo blanco, crudo	21,4	15,0	6	0,27	0,05	0,96	6,6	0,08	2,7
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	0
	B035	Cilantro crudo	2,2	2,0	0	0,05	0,02	0,12	1,64	0,04	0,92
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	13,0	13,0	51	0	0	12,91	0	0,02	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					579	19,3	18,88	81,81	177,84	2,37	442,35
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					35,5%	33,9%	34,8%	35,9%	22,2%	38,2%	36,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					116%	104%	117%	122%	146%	68%	291%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	13,0	13,0	50	3,01	0,12	7,93	6,63	0,94	0,78
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	13,0	13,0	21	2,7	1,2	0,02	1,43	0,1	8,19
	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	13,0	13,0	12	0,26	0,03	2,72	1,04	0,11	0
	B103	Tomate, crudo	10,0	10,0	2	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05	0,6
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	13,0	13,0	4	0,16	0,02	0,89	7,41	0,07	1,95
	B009	Ajo Crudo	13,0	13,0	18	0,62	0,04	3,81	5,2	0,17	2,47
	B035	Cilantro crudo	13,0	13,0	5	0,3	0,08	0,77	10,66	0,24	5,98
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75,0	60,0	95	0,54	0,18	22,44	9,6	0,18	8,4
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	6,0	6,0	17	1,41	1,13	0,36	24,3	0,03	28,5
	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	13,3	12,0	17	1,52	1,3	0,04	6,36	0,21	16,68
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	B099	Repollo blanco, crudo	28,6	20,0	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,1	20,0	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	0,8
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	118,2	65,0	36	0,39	0,07	8,06	10,4	0,33	1,95
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					701	22,75	24,18	96,7	133,09	4,74	617,45
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					43,0%	39,9%	44,5%	42,4%	16,6%	76,5%	51,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					140%	123%	149%	144%	109%	135%	406%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	15,0	15,0	57	3,42	0,23	9,06	17,85	0,8	1,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	18,0	18,0	23	3,69	0,98	0	1,44	0,22	9,54
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA GRATINADA	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	8,0	8,0	22	1,88	1,5	0,48	32,4	0,04	38
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA	B077	Pepino cohombro, crudo	13,3	10,0	1	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0
	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	5	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,5
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					557	24,82	18,31	72,96	92,06	3,44	570,78
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					34,2%	43,5%	33,7%	32,0%	11,5%	55,5%	47,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					112%	134%	113%	108%	75%	98%	376%

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)
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	55,0	55,0	66	11,99	2,09	0	11	1,27	31,35
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	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	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	15	0,42	0,03	3,09	4,8	0,24	21,3
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	86,7	65,0	46	0,59	0,2	8,71	8,45	0,2	1,95
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					557	22,66	20,82	68,41	177,33	2,99	335,53
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					34,2%	39,8%	38,3%	30,0%	22,2%	48,2%	28,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					112%	122%	129%	102%	145%	85%	221%

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)
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
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	70,6	60,0	18	0,48	0,12	3,48	12	0,48	0,6
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	6,0	6,0	17	1,41	1,13	0,36	24,3	0,03	28,5
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	11,0	11,0	39	1,38	0,19	7,96	1,65	0,48	0,22
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
JUGO DE CURUBA EN LECHE	C021	Curuba, cruda	130,0	65,0	24	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					620	23,86	22,49	81,26	194,18	3,65	541,06
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,1%	41,9%	41,4%	35,6%	24,3%	58,9%	45,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					124%	129%	139%	121%	159%	104%	356%

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)
CARNE DE RES DESMECHADA	F118	Res, pierna cruda	55,0	55,0	66	11,99	2,09	0	11	1,27	31,35
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,07	0,01	0,39	1,2	0,02	0,2
	B080	Pimentón rojo crudo	5,9	5,0	1	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,2
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	33,3	30,0	12	0,63	0	2,16	12	0,3	1,8
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	75,6	65,0	35	1,3	0,13	6,63	6,5	0,59	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					537	20,92	20,08	67,88	169,48	3,16	356,18
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					33,0%	36,7%	37,0%	29,8%	21,2%	51,0%	29,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					108%	113%	124%	101%	139%	90%	234%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	15,0	15,0	58	3,47	0,14	9,15	7,65	1,08	0,9
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	10,8	10,0	16	2,07	0,92	0,01	1,1	0,07	6,3
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CERDO APANADO	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	55,0	55,0	72	11,28	2,97	0	4,4	0,66	29,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	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	4,4	4,0	5	0,51	0,44	0,02	2,12	0,07	5,56
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	80,9	55,0	91	0,66	0,11	21,62	4,4	0,22	14,3
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	17,0	17,0	48	3,98	3,18	1,01	68,85	0,09	80,75
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,1	20,0	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	0,8
	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	3	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
APORTE TOTAL MENÚ					647	26,54	22,32	84,25	118,74	4,19	613,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,7%	46,6%	41,1%	36,9%	14,8%	67,6%	51,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					130%	143%	138%	125%	97%	120%	403%

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)
ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20,0	20,0	74	2,6	0,3	14,94	5	0,78	1,2
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	65,0	65,0	62	1,43	0,07	13,72	7,15	0,65	11,7
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	15	0,42	0,03	3,09	4,8	0,24	21,3
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					650	25,23	23,83	82,55	183,01	3,37	426,07
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,9%	44,3%	43,9%	36,2%	22,9%	54,4%	35,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					130%	136%	147%	123%	150%	96%	280%

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)
PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	66,7	60,0	58	1,2	0,12	12,54	4,8	0,48	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	6,0	6,0	17	1,41	1,13	0,36	24,3	0,03	28,5
	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	13,3	12,0	17	1,52	1,3	0,04	6,36	0,21	16,68
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y PIÑA	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	B099	Repollo blanco, crudo	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
	C072	Piña cruda	18,2	10,0	5	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	C056	Maracuyá cruda	203,1	65,0	39	0,98	0,33	8,06	5,85	1,11	3,9
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					599	24,74	22,82	73,37	125,99	3,79	662,4
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,8%	43,4%	42,0%	32,2%	15,7%	61,1%	55,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					120%	134%	141%	109%	103%	108%	436%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	15,0	15,0	57	3,42	0,23	9,06	17,85	0,8	1,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	18,0	18,0	23	3,69	0,98	0	1,44	0,22	9,54
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO CON QUESO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
	B099	Repollo blanco, crudo	28,6	20,0	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					604	20,17	19,42	86,51	134,95	4,24	553,29
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					37,1%	35,4%	35,8%	37,9%	16,9%	68,4%	46,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					121%	109%	120%	129%	111%	121%	364%

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)
CARNE DE RES ASADA	F118	Res, pierna cruda	55,0	55,0	66	11,99	2,09	0	11	1,27	31,35
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS GRATINADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	65,0	65,0	62	1,43	0,07	13,72	7,15	0,65	11,7
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	136,4	105,0	187	1,68	13,97	10,5	10,5	0,42	6,3
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,1	20,0	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	0,8
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MARACUYA EN LECHE	C056	Maracuyá cruda	203,1	65,0	39	0,98	0,33	8,06	5,85	1,11	3,9
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					705,00	24,93	34,38	71,64	216,92	4,09	502,18
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					43,3%	43,7%	63,3%	31,4%	27,1%	66,0%	41,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					141%	135%	212%	106%	178%	117%	330%

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)
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
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
TAJADAS DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	80,9	55,0	91	0,66	0,11	21,62	4,4	0,22	14,3
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	29,4	25,0	7	0,2	0,05	1,45	5	0,2	0,25
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15,0	15,0	54	1,88	0,26	10,85	2,25	0,65	0,3
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					719	25,95	28,02	90,32	272,47	2,93	475,56
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					44,1%	45,5%	51,6%	39,6%	34,1%	47,3%	39,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					144%	140%	173%	134%	223%	84%	313%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	15,0	15,0	58	3,47	0,14	9,15	7,65	1,08	0,9
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	10,8	10,0	16	2,07	0,92	0,01	1,1	0,07	6,3
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	55,0	55,0	72	11,28	2,97	0	4,4	0,66	29,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	80,9	55,0	91	0,66	0,11	21,62	4,4	0,22	14,3
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	17,0	17,0	48	3,98	3,18	1,01	68,85	0,09	80,75
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	33,3	30,0	12	0,63	0	2,16	12	0,3	1,8
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	118,2	65,0	36	0,39	0,07	8,06	10,4	0,33	1,95
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					638	25,26	23,65	79,66	125,21	3,38	613,09
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,2%	44,3%	43,6%	34,9%	15,7%	54,5%	51,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					128%	137%	146%	118%	103%	97%	403%

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)
SUDADO DE POLLO CON VERDURAS	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	B052	Habichuela, cruda	44,4	40,0	17	0,84	0	2,88	16	0,4	2,4
	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	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	70,6	60,0	18	0,48	0,12	3,48	12	0,48	0,6
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	6,0	6,0	17	1,41	1,13	0,36	24,3	0,03	28,5
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	11,0	11,0	39	1,38	0,19	7,96	1,65	0,48	0,22
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	0
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	86,7	65,0	46	0,59	0,2	8,71	8,45	0,2	1,95
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					673	25,11	22,65	90,17	222,18	3,72	500,66
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,3%	44,1%	41,7%	39,5%	27,8%	60,0%	41,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					135%	136%	140%	134%	182%	106%	329%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	15,0	15,0	57	3,42	0,23	9,06	17,85	0,8	1,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	18,0	18,0	23	3,69	0,98	0	1,44	0,22	9,54
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA SALADA	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,1	20,0	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	0,8
	B059	Lechuga común, cruda	36,4	20,0	3	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18	1,2
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					516	18,01	17,14	71,81	80,11	3,94	560,58
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,7%	31,6%	31,6%	31,5%	10,0%	63,5%	46,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					103%	97%	106%	107%	66%	113%	369%

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°

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)
ARVEJA COCIDA	T003	Arveja seca cruda	15,0	15,0	56	3,59	0,17	9,03	9	0,69	2,25
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	10,8	10,0	16	2,07	0,92	0,01	1,1	0,07	6,3
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	55,0	55,0	66	11,99	2,09	0	11	1,27	31,35
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	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	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	65,0	65,0	62	1,43	0,07	13,72	7,15	0,65	11,7
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	136,4	105,0	187	1,68	13,97	10,5	10,5	0,42	6,3
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	B027	Cebolla cabezona, cruda	21,1	20,0	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06	0,8
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					790	27,74	35	87,39	188,88	4,25	529,32
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					48,5%	48,7%	64,5%	38,3%	23,6%	68,5%	44,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					158%	150%	216%	130%	155%	121%	348%

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)
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
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA EN CASCOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	77,8	70,0	67	1,4	0,14	14,63	5,6	0,56	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	29,4	25,0	7	0,2	0,05	1,45	5	0,2	0,25
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15,0	15,0	54	1,88	0,26	10,85	2,25	0,65	0,3
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	75,6	65,0	35	1,3	0,13	6,63	6,5	0,59	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					668	27,21	28,13	76,59	269,62	3,4	383,51
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,0%	47,7%	51,8%	33,6%	33,7%	54,8%	32,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					134%	147%	174%	114%	221%	97%	252%

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)
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	59,1	55,0	91	11,39	5,06	0,06	6,05	0,39	34,65
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3,0	3,0	11	0,39	0,05	2,25	0,75	0,12	0,18
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	80,9	55,0	91	0,66	0,11	21,62	4,4	0,22	14,3
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	17,0	17,0	48	3,98	3,18	1,01	68,85	0,09	80,75
ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO Y MANGO	B077	Pepino cohombro, crudo	40,0	30,0	4	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09	0
	B099	Repollo blanco, crudo	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
	C051	Mango común crudo	20,0	10,0	7	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					537	19,45	20,78	67,98	114,95	2,16	646,19
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					33,0%	34,1%	38,3%	29,8%	14,4%	34,8%	53,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					108%	105%	128%	101%	94%	62%	425%

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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	55,0	55,0	72	11,28	2,97	0	4,4	0,66	29,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ABORRAJADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	2,2
	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	18,9	17,0	25	2,15	1,84	0,06	9,01	0,29	23,63
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	37,5	30,0	15	0,42	0,03	3,09	4,8	0,24	21,3
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE BANANO EN LECHE	C010	Banano común, crudo	92,9	65,0	65	0,98	0,07	14,5	5,2	0,59	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					736	30,98	26,61	92,35	237,12	4,16	433,19
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					45,2%	54,4%	49,0%	40,5%	29,6%	67,1%	36,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					147%	167%	164%	137%	194%	119%	285%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	15,0	15,0	58	3,47	0,14	9,15	7,65	1,08	0,9
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	10,8	10,0	16	2,07	0,92	0,01	1,1	0,07	6,3
	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	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	31,0	31,0	109	2,08	0,13	24,84	2,79	0,25	0,62
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	76,4	55,0	72	0,61	0,11	16,67	1,65	0,28	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
	B099	Repollo blanco, crudo	28,6	20,0	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
	B103	Tomate, crudo	25,0	20,0	4	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1	1,2
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	86,7	65,0	46	0,59	0,2	8,71	8,45	0,2	1,95
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					624	19,67	24,55	78,36	190,68	3,32	479,94
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,3%	34,5%	45,2%	34,4%	23,8%	53,5%	40,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					125%	106%	152%	116%	156%	95%	316%

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

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, 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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	63,0	63,0	82	12,92	3,41	0	5,04	0,76	33,39
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,78	0,09	4,49	1,5	0,24	0,36
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	95,6	65,0	107	0,78	0,13	25,55	5,2	0,26	16,9
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
	B099	Repollo blanco, crudo	21,4	15,0	6	0,27	0,05	0,96	6,6	0,08	2,7
	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	5	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,5
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	0
	B035	Cilantro crudo	5,6	5,0	2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09	2,3
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					631	22,17	20,43	88,62	183,75	2,77	451,23
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,6%	31,8%	30,7%	31,7%	16,7%	31,8%	30,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					103%	97%	102%	108%	115%	68%	224%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	25,0	25,0	96	5,78	0,23	15,25	12,75	1,8	1,5
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	16,1	15,0	24	3,11	1,38	0,02	1,65	0,11	9,45
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	91,3	73,0	116	0,66	0,22	27,31	11,68	0,22	10,22
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	8,0	8,0	22	1,88	1,5	0,48	32,4	0,04	38
	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	15,6	14,0	20	1,77	1,52	0,05	7,42	0,24	19,46
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	B099	Repollo blanco, crudo	31,4	22,0	8	0,4	0,07	1,41	9,68	0,11	3,96
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,2	22,0	8	0,31	0,03	1,7	5,28	0,07	0,88
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	118,2	65,0	36	0,39	0,07	8,06	10,4	0,33	1,95
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ			300,0	300	803	26,45	27,05	111,7	131,14	5,32	624,11
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					40,3%	37,9%	40,7%	40,0%	11,9%	61,1%	41,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					131%	116%	135%	136%	82%	130%	311%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	25,0	25,0	96	5,7	0,38	15,1	29,75	1,33	2,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	20,0	20,0	26	4,1	1,08	0	1,6	0,24	10,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA GRATINADA	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA	B077	Pepino cohombro, crudo	13,3	10,0	1	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					693	31,17	21,62	91,29	125,41	4,34	599,11
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					34,8%	44,7%	32,5%	32,7%	11,4%	49,9%	39,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					113%	137%	108%	111%	78%	106%	298%

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)
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	63,0	63,0	76	13,74	2,4	0	12,6	1,45	35,91
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	18	0,49	0,04	3,61	5,6	0,28	24,85
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	86,7	65,0	46	0,59	0,2	8,71	8,45	0,2	1,95
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					625	25,23	22,2	79,64	182,19	3,35	345,57
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,3%	36,1%	33,4%	28,5%	16,6%	38,5%	23,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					102%	111%	110%	97%	114%	82%	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 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)
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
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	0
	K033	Panela	15,0	15,0	54	0,09	0,02	13,53	6,3	0,74	5,85
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	76,5	65,0	19	0,52	0,13	3,77	13	0,52	0,65
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	8,0	8,0	22	1,88	1,5	0,48	32,4	0,04	38
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	12,0	12,0	43	1,5	0,21	8,68	1,8	0,52	0,24
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
JUGO DE CURUBA EN LECHE	C021	Curuba, cruda	130,0	65,0	24	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					721	26,87	26,18	95,33	206,68	4,07	557,02
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,2%	38,5%	39,4%	34,1%	18,8%	46,8%	37,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					117%	118%	130%	116%	129%	99%	277%

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)
CARNE DE RES DESMECHADA	F118	Res, pierna cruda	63,0	63,0	76	13,74	2,4	0	12,6	1,45	35,91
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,07	0,01	0,39	1,2	0,02	0,2
	B080	Pimentón rojo crudo	5,9	5,0	1	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,2
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,78	0,09	4,49	1,5	0,24	0,36
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	36,1	32,5	13	0,69	0	2,34	13	0,33	1,95
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	38,2	32,5	15	0,23	0,04	3,09	8,78	0,13	11,38
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	75,6	65,0	35	1,3	0,13	6,63	6,5	0,59	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					622	23,85	22,49	80,77	174,62	3,62	362,13
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,2%	34,2%	33,8%	28,9%	15,9%	41,6%	24,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					101%	105%	112%	98%	109%	88%	180%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	25,0	25,0	96	5,78	0,23	15,25	12,75	1,8	1,5
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	16,1	15,0	24	3,11	1,38	0,02	1,65	0,11	9,45
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CERDO APANADO	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	63,0	63,0	82	12,92	3,41	0	5,04	0,76	33,39
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	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	4,4	4,0	5	0,51	0,44	0,02	2,12	0,07	5,56
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	95,6	65,0	107	0,78	0,13	25,55	5,2	0,26	16,9
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	25,0	25,0	71	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,2	22,0	8	0,31	0,03	1,7	5,28	0,07	0,88
	B059	Lechuga común, cruda	40,0	22,0	3	0,18	0,03	0,58	4,62	0,2	1,32
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
APORTE TOTAL MENÚ					792	34,19	26,89	102,27	160,12	5,24	662,39
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,7%	49,0%	40,4%	36,6%	14,6%	60,2%	44,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					129%	150%	134%	124%	100%	128%	330%

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)
ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30,0	30,0	111	3,9	0,45	22,41	7,5	1,17	1,8
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	70,0	70,0	67	1,54	0,07	14,77	7,7	0,7	12,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	18	0,49	0,04	3,61	5,6	0,28	24,85
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					750	29,01	25,77	99,28	189,9	4	438,09
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					37,6%	41,6%	38,8%	35,6%	17,3%	46,0%	29,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					122%	127%	128%	120%	119%	98%	218%

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)
PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	81,1	73,0	70	1,46	0,15	15,26	5,84	0,59	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	8,0	8,0	22	1,88	1,5	0,48	32,4	0,04	38
	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	15,6	14,0	20	1,77	1,52	0,05	7,42	0,24	19,46
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y PIÑA	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	38,8	33,0	15	0,24	0,04	3,14	8,91	0,14	11,55
	B099	Repollo blanco, crudo	47,1	33,0	13	0,6	0,1	2,12	14,52	0,17	5,94
	C072	Piña cruda	18,2	10,0	5	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	C056	Maracuyá cruda	203,1	65,0	39	0,98	0,33	8,06	5,85	1,11	3,9
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					697	29,94	26,72	84,39	172,41	4,15	719,49
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					35,0%	42,9%	40,2%	30,2%	15,7%	47,7%	48,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					114%	131%	133%	102%	108%	101%	358%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	25,0	25,0	96	5,7	0,38	15,1	29,75	1,33	2,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	20,0	20,0	26	4,1	1,08	0	1,6	0,24	10,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO CON QUESO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	0
	K033	Panela	15,0	15,0	54	0,09	0,02	13,53	6,3	0,74	5,85
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	15,0	15,0	42	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	25,9	22,0	10	0,16	0,03	2,09	5,94	0,09	7,7
	B099	Repollo blanco, crudo	31,4	22,0	8	0,4	0,07	1,41	9,68	0,11	3,96
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					725	24,36	21,81	106,07	163,13	5,11	572,13
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,4%	34,9%	32,8%	38,0%	14,8%	58,7%	38,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					118%	107%	109%	129%	102%	125%	285%

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)
CARNE DE RES ASADA	F118	Res, pierna cruda	63,0	63,0	76	13,74	2,4	0	12,6	1,45	35,91
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS GRATINADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	70,0	70,0	67	1,54	0,07	14,77	7,7	0,7	12,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	15,0	15,0	42	3,51	2,81	0,89	60,75	0,08	71,25
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	149,4	115,0	205	1,84	15,3	11,5	11,5	0,46	6,9
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,2	22,0	8	0,31	0,03	1,7	5,28	0,07	0,88
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MARACUYA EN LECHE	C056	Maracuyá cruda	203,1	65,0	39	0,98	0,33	8,06	5,85	1,11	3,9
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					787,00	28,30	37,63	81,32	233,69	4,47	522,87
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,5%	40,5%	56,6%	29,1%	21,2%	51,4%	34,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					128%	124%	187%	99%	146%	109%	260%

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)
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
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,78	0,09	4,49	1,5	0,24	0,36
TAJADAS DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	95,6	65,0	107	0,78	0,13	25,55	5,2	0,26	16,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	29,4	25,0	7	0,2	0,05	1,45	5	0,2	0,25
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					817	29,34	29,93	107,31	276,46	3,43	483,66
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					41,0%	42,0%	45,0%	38,4%	25,1%	39,4%	32,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					133%	129%	149%	130%	173%	84%	241%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	25,0	25,0	96	5,78	0,23	15,25	12,75	1,8	1,5
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	16,1	15,0	24	3,11	1,38	0,02	1,65	0,11	9,45
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	63,0	63,0	82	12,92	3,41	0	5,04	0,76	33,39
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	95,6	65,0	107	0,78	0,13	25,55	5,2	0,26	16,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	25,0	25,0	71	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	36,1	32,5	13	0,69	0	2,34	13	0,33	1,95
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,0	3,0	27	0	3	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	38,2	32,5	15	0,23	0,04	3,09	8,78	0,13	11,38
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	118,2	65,0	36	0,39	0,07	8,06	10,4	0,33	1,95
	K003	Azucar blanco granulado	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					793	32,92	29,2	97,79	167,19	4,43	662,89
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,8%	47,2%	43,9%	35,0%	15,2%	50,9%	44,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					129%	144%	145%	119%	104%	108%	330%

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)
SUDADO DE POLLO CON VERDURAS	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	B052	Habichuela, cruda	36,1	32,5	13	0,69	0	2,34	13	0,33	1,95
	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	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	38,2	32,5	15	0,23	0,04	3,09	8,78	0,13	11,38
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	76,5	65,0	19	0,52	0,13	3,77	13	0,52	0,65
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	8,0	8,0	22	1,88	1,5	0,48	32,4	0,04	38
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	12,0	12,0	43	1,5	0,21	8,68	1,8	0,52	0,24
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	0
	K033	Panela	15,0	15,0	54	0,09	0,02	13,53	6,3	0,74	5,85
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	86,7	65,0	46	0,59	0,2	8,71	8,45	0,2	1,95
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					771	27,99	26,35	103,94	232,36	4,08	517,05
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,7%	40,1%	39,6%	37,2%	21,1%	46,9%	34,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					126%	123%	131%	126%	145%	100%	257%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	25,0	25,0	96	5,7	0,38	15,1	29,75	1,33	2,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	20,0	20,0	26	4,1	1,08	0	1,6	0,24	10,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA SALADA	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,2	22,0	8	0,31	0,03	1,7	5,28	0,07	0,88
	B059	Lechuga común, cruda	40,0	22,0	3	0,18	0,03	0,58	4,62	0,2	1,32
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					624	21,77	18,99	89,54	95,66	4,76	563,14
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,3%	31,2%	28,6%	32,1%	8,7%	54,7%	37,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					102%	95%	94%	109%	60%	116%	280%

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)
ARVEJA COCIDA	T003	Arveja seca cruda	25,0	25,0	93	5,98	0,28	15,05	15	1,15	3,75
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	16,1	15,0	24	3,11	1,38	0,02	1,65	0,11	9,45
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	63,0	63,0	76	13,74	2,4	0	12,6	1,45	35,91
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	70,0	70,0	67	1,54	0,07	14,77	7,7	0,7	12,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	130,0	65,0	51	0,39	0	11,12	9,75	0,33	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	149,4	115,0	205	1,84	15,3	11,5	11,5	0,46	6,9
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	B027	Cebolla cabezona, cruda	23,2	22,0	8	0,31	0,03	1,7	5,28	0,07	0,88
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					918	33,84	39,26	102,92	200,05	5,11	540,41
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					46,0%	48,5%	59,0%	36,9%	18,2%	58,7%	36,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					150%	148%	195%	125%	125%	125%	269%

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)
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
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA EN CASCOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	100,0	90,0	87	1,8	0,18	18,81	7,2	0,72	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	29,4	25,0	7	0,2	0,05	1,45	5	0,2	0,25
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	29,4	25,0	11	0,18	0,03	2,38	6,75	0,1	8,75
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	2,0	2,0	18	0	2	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	75,6	65,0	35	1,3	0,13	6,63	6,5	0,59	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					759	30,49	30,02	91,59	273,66	3,9	388,83
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,1%	43,7%	45,1%	32,8%	24,9%	44,8%	25,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					124%	134%	149%	111%	171%	95%	193%

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)
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	67,7	63,0	104	13,05	5,8	0,07	6,93	0,45	39,69
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6,0	6,0	22	0,78	0,09	4,49	1,5	0,24	0,36
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	95,6	65,0	107	0,78	0,13	25,55	5,2	0,26	16,9
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	25,0	25,0	71	5,85	4,68	1,48	101,25	0,13	118,75
ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO Y MANGO	B077	Pepino cohombro, crudo	44,0	33,0	4	0,17	0,04	0,76	5,94	0,1	0
	B099	Repollo blanco, crudo	47,1	33,0	13	0,6	0,1	2,12	14,52	0,17	5,94
	C051	Mango común crudo	20,0	10,0	7	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					641	24,17	24,13	82,1	152,45	2,52	692,73
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					32,1%	34,6%	36,3%	29,4%	13,9%	29,0%	46,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					104%	106%	120%	100%	95%	61%	345%

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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	63,0	63,0	82	12,92	3,41	0	5,04	0,76	33,39
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ABORRAJADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	2,6
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	30,0	30,0	108	3,75	0,51	21,69	4,5	1,29	0,6
	J004	Huevo de gallina entero crudo	21,1	19,0	28	2,4	2,06	0,06	10,07	0,33	26,41
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	18	0,49	0,04	3,61	5,6	0,28	24,85
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE BANANO EN LECHE	C010	Banano común, crudo	92,9	65,0	65	0,98	0,07	14,5	5,2	0,59	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					840	35,48	29,35	107,48	263,08	4,71	446,19
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					42,1%	50,8%	44,1%	38,5%	23,9%	54,1%	29,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					137%	156%	146%	130%	164%	115%	222%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	25,0	25,0	96	5,78	0,23	15,25	12,75	1,8	1,5
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	16,1	15,0	24	3,11	1,38	0,02	1,65	0,11	9,45
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	40,0	40,0	141	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32	0,8
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	90,3	65,0	85	0,72	0,13	19,7	1,95	0,33	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,5	4,5	40	0	4,5	0	0	0	0
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	25,9	22,0	10	0,16	0,03	2,09	5,94	0,09	7,7
	B099	Repollo blanco, crudo	31,4	22,0	8	0,4	0,07	1,41	9,68	0,11	3,96
	B103	Tomate, crudo	27,5	22,0	5	0,2	0,03	0,91	1,98	0,11	1,32
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	86,7	65,0	46	0,59	0,2	8,71	8,45	0,2	1,95
	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	6,0	6,0	23	0	0	5,96	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					734	23,81	27,18	95,11	199,04	4,23	485,05
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,8%	34,1%	40,9%	34,1%	18,1%	48,6%	32,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					120%	104%	135%	115%	124%	103%	241%

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

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, 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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	78,0	78,0	102	15,99	4,22	0	6,24	0,94	41,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,0	9,0	33	1,17	0,14	6,73	2,25	0,36	0,54
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	117,6	80,0	132	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	17,6	15,0	7	0,11	0,02	1,43	4,05	0,06	5,25
	B099	Repollo blanco, crudo	21,4	15,0	6	0,27	0,05	0,96	6,6	0,08	2,7
	B103	Tomate, crudo	31,3	25,0	5	0,23	0,03	1,03	2,25	0,13	1,5
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	0
	B035	Cilantro crudo	5,6	5,0	2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09	2,3
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					793	27,45	24,92	113,17	207,89	3,29	463,58
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,8%	31,5%	30,0%	32,5%	18,9%	34,6%	30,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					104%	97%	101%	109%	111%	65%	196%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	30,0	30,0	116	6,93	0,27	18,3	15,3	2,16	1,8
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	21,5	20,0	33	4,14	1,84	0,02	2,2	0,14	12,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	106,3	85,0	135	0,77	0,26	31,79	13,6	0,26	11,9
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
	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	17,8	16,0	23	2,02	1,73	0,05	8,48	0,28	22,24
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	B099	Repollo blanco, crudo	34,3	24,0	9	0,44	0,08	1,54	10,56	0,12	4,32
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,3	24,0	9	0,34	0,03	1,85	5,76	0,08	0,96
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	127,3	70,0	39	0,42	0,07	8,68	11,2	0,35	2,1
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ			300,0	300	957	30,65	31,25	135,13	149,1	5,98	642,55
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,4%	35,1%	37,7%	38,8%	13,6%	62,9%	42,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					509	18,3	17	68,2	230	3	172
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					188%	167%	184%	198%	65%	199%	374%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	30,0	30,0	115	6,84	0,45	18,12	35,7	1,59	3
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	23,0	23,0	30	4,72	1,25	0	1,84	0,28	12,19
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA GRATINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	111,1	100,0	97	2	0,2	20,9	8	0,8	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA	B077	Pepino cohombro, crudo	13,3	10,0	1	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					844	39,18	26,32	109,7	167,89	4,99	648,97
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					33,9%	44,9%	31,7%	31,5%	15,3%	52,5%	43,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					110%	138%	107%	106%	90%	98%	274%

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°4	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	78,0	78,0	94	17,01	2,97	0	15,6	1,8	44,46
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	18	0,49	0,04	3,61	5,6	0,28	24,85
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	93,3	70,0	49	0,63	0,21	9,38	9,1	0,21	2,1
	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
APORTE TOTAL MENÚ					768	30,31	26,41	100,42	206,53	3,92	354,59
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					30,8%	34,8%	31,8%	28,8%	18,8%	41,3%	23,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					101%	107%	107%	97%	110%	77%	150%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	0
	K033	Panela	20,0	20,0	72	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	82,4	70,0	21	0,56	0,14	4,06	14	0,56	0,7
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15,0	15,0	54	1,88	0,26	10,85	2,25	0,65	0,3
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE CURUBA EN LECHE	C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	26	0,42	0,07	5,95	4,9	0,7	59,5
	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					902	32,68	31,12	122,95	241,04	4,85	621,38
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					36,2%	37,5%	37,5%	35,3%	21,9%	51,1%	41,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					118%	115%	126%	119%	129%	95%	262%

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)
CARNE DE RES DESMECHADA	F118	Res, pierna cruda	78,0	78,0	94	17,01	2,97	0	15,6	1,8	44,46
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,07	0,01	0,39	1,2	0,02	0,2
	B080	Pimentón rojo crudo	5,9	5,0	1	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,2
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,0	9,0	33	1,17	0,14	6,73	2,25	0,36	0,54
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	38,9	35,0	15	0,74	0	2,52	14	0,35	2,1
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	81,4	70,0	38	1,4	0,14	7,14	7	0,63	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					788	29,45	27,75	104,05	201,23	4,37	372,2
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					31,6%	33,8%	33,4%	29,8%	18,3%	46,0%	24,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					103%	104%	112%	101%	108%	86%	157%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	30,0	30,0	116	6,93	0,27	18,3	15,3	2,16	1,8
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	21,5	20,0	33	4,14	1,84	0,02	2,2	0,14	12,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CERDO APANADO	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	78,0	78,0	102	15,99	4,22	0	6,24	0,94	41,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	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	4,4	4,0	5	0,51	0,44	0,02	2,12	0,07	5,56
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	117,6	80,0	132	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	30,0	30,0	85	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15	142,5
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,3	24,0	9	0,34	0,03	1,85	5,76	0,08	0,96
	B059	Lechuga común, cruda	43,6	24,0	4	0,2	0,03	0,63	5,04	0,22	1,44
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
APORTE TOTAL MENÚ					966	41,94	32,23	124,6	188,39	6,06	702,08
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,8%	48,1%	38,8%	35,7%	17,1%	63,8%	46,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					126%	148%	130%	121%	101%	119%	296%

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)
ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40,0	40,0	148	5,2	0,6	29,88	10	1,56	2,4
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	85,0	85,0	81	1,87	0,09	17,94	9,35	0,85	15,3
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	18	0,49	0,04	3,61	5,6	0,28	24,85
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					932	35,38	30,92	126,35	216,69	4,8	451,16
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					37,4%	40,6%	37,3%	36,2%	19,7%	50,5%	30,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					122%	125%	125%	122%	116%	94%	190%

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)
PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	94,4	85,0	82	1,7	0,17	17,77	6,8	0,68	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
	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	17,8	16,0	23	2,02	1,73	0,05	8,48	0,28	22,24
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y PIÑA	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	B099	Repollo blanco, crudo	50,0	35,0	14	0,63	0,11	2,24	15,4	0,18	6,3
	C072	Piña cruda	18,2	10,0	5	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	C056	Maracuyá cruda	218,8	70,0	42	1,05	0,35	8,68	6,3	1,19	4,2
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					840	35,18	31,8	102,76	187,49	4,61	742,9
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					33,7%	40,3%	38,3%	29,5%	17,0%	48,5%	49,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					110%	124%	129%	99%	100%	90%	313%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	30,0	30,0	115	6,84	0,45	18,12	35,7	1,59	3
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	23,0	23,0	30	4,72	1,25	0	1,84	0,28	12,19
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO CON QUESO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	0
	K033	Panela	20,0	20,0	72	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	18,0	18,0	51	4,22	3,37	1,07	72,9	0,09	85,5
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	28,2	24,0	11	0,17	0,03	2,28	6,48	0,1	8,4
	B099	Repollo blanco, crudo	34,3	24,0	9	0,44	0,08	1,54	10,56	0,12	4,32
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					867	28,17	24,22	131,54	187,06	5,89	591,92
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					34,8%	32,3%	29,2%	37,7%	17,0%	62,0%	39,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					113%	100%	98%	127%	100%	115%	250%

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°11	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORIAS	PR (g)	GR (g)	CHO (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)
CARNE DE RES ASADA	F118	Res, pierna cruda	78,0	78,0	94	17,01	2,97	0	15,6	1,8	44,46
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS GRATINADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	85,0	85,0	81	1,87	0,09	17,94	9,35	0,85	15,3
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	18,0	18,0	51	4,22	3,37	1,07	72,9	0,09	85,5
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	162,3	125,0	223	2	16,63	12,5	12,5	0,5	7,5
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,3	24,0	9	0,34	0,03	1,85	5,76	0,08	0,96
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MARACUYA EN LECHE	C056	Maracuyá cruda	218,8	70,0	42	1,05	0,35	8,68	6,3	1,19	4,2
	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
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					952,00	34,50	43,73	102,09	272,84	5,26	549,79
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,2%	39,6%	52,7%	29,3%	24,8%	55,4%	36,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					125%	122%	177%	99%	146%	103%	232%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,0	9,0	33	1,17	0,14	6,73	2,25	0,36	0,54
TAJADAS DE PLÁTANO	B092	Plátano hartón verde,crudo	117,6	80,0	132	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	35,3	30,0	9	0,24	0,06	1,74	6	0,24	0,3
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,5	3,5	31	0	3,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
APORTE TOTAL MENÚ					1020	35,35	36,59	136,25	304,15	4,15	499,41
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					40,9%	40,5%	44,1%	39,1%	27,7%	43,7%	33,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					134%	125%	148%	132%	163%	81%	211%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	30,0	30,0	116	6,93	0,27	18,3	15,3	2,16	1,8
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	21,5	20,0	33	4,14	1,84	0,02	2,2	0,14	12,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	78,0	78,0	102	15,99	4,22	0	6,24	0,94	41,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	117,6	80,0	132	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	30,0	30,0	85	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15	142,5
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	38,9	35,0	15	0,74	0	2,52	14	0,35	2,1
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	4,0	4,0	36	0	4	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	127,3	70,0	39	0,42	0,07	8,68	11,2	0,35	2,1
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					988	40,7	35,54	122,87	196,85	5,26	703,43
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					39,7%	46,7%	42,8%	35,2%	17,9%	55,4%	46,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					129%	144%	144%	119%	105%	103%	297%

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)
SUDADO DE POLLO CON VERDURAS	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	B052	Habichuela, cruda	38,9	35,0	15	0,74	0	2,52	14	0,35	2,1
	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	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	82,4	70,0	21	0,56	0,14	4,06	14	0,56	0,7
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	10,0	10,0	28	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15,0	15,0	54	1,88	0,26	10,85	2,25	0,65	0,3
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	0
	K033	Panela	20,0	20,0	72	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98	7,8
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	93,3	70,0	49	0,63	0,21	9,38	9,1	0,21	2,1
	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
APORTE TOTAL MENÚ					956	33,88	31,3	132,23	268,69	4,85	578,33
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					38,4%	38,9%	37,7%	37,9%	24,4%	51,1%	38,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					125%	120%	127%	128%	144%	95%	244%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	30,0	30,0	115	6,84	0,45	18,12	35,7	1,59	3
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	23,0	23,0	30	4,72	1,25	0	1,84	0,28	12,19
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA SALADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	111,1	100,0	97	2	0,2	20,9	8	0,8	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,3	24,0	9	0,34	0,03	1,85	5,76	0,08	0,96
	B059	Lechuga común, cruda	43,6	24,0	4	0,2	0,03	0,63	5,04	0,22	1,44
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					729	24,88	20,82	107,75	105,17	5,31	565,87
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					29,3%	28,5%	25,1%	30,9%	9,6%	55,9%	37,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					95%	88%	84%	104%	56%	104%	239%

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)
ARVEJA COCIDA	T003	Arveja seca cruda	30,0	30,0	112	7,17	0,33	18,06	18	1,38	4,5
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	21,5	20,0	33	4,14	1,84	0,02	2,2	0,14	12,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	78,0	78,0	94	17,01	2,97	0	15,6	1,8	44,46
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	85,0	85,0	81	1,87	0,09	17,94	9,35	0,85	15,3
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	162,3	125,0	223	2	16,63	12,5	12,5	0,5	7,5
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	B027	Cebolla cabezona, cruda	25,3	24,0	9	0,34	0,03	1,85	5,76	0,08	0,96
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1103	41,51	45,29	126,75	230,9	6,09	556,68
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					44,3%	47,6%	54,6%	36,3%	21,0%	64,1%	37,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					509	18,3	17	68,2	230	3	172
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					217%	227%	266%	186%	100%	203%	324%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA EN CASCOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	111,1	100,0	97	2	0,2	20,9	8	0,8	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	35,3	30,0	9	0,24	0,06	1,74	6	0,24	0,3
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	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	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,5	3,5	31	0	3,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	81,4	70,0	38	1,4	0,14	7,14	7	0,63	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
APORTE TOTAL MENÚ					935	36,2	36,63	114,15	299,95	4,54	400,5
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					37,5%	41,5%	44,1%	32,7%	27,3%	47,8%	26,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					122%	128%	148%	110%	160%	89%	169%

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)
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	83,9	78,0	129	16,15	7,18	0,08	8,58	0,55	49,14
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	9,0	9,0	33	1,17	0,14	6,73	2,25	0,36	0,54
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	117,6	80,0	132	0,96	0,16	31,44	6,4	0,32	20,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	30,0	30,0	85	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15	142,5
ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO Y MANGO	B077	Pepino cohombro, crudo	46,7	35,0	4	0,18	0,04	0,81	6,3	0,11	0
	B099	Repollo blanco, crudo	50,0	35,0	14	0,63	0,11	2,24	15,4	0,18	6,3
	C051	Mango común crudo	20,0	10,0	7	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					801	30,13	29,6	103,52	178,98	2,97	730,69
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					32,2%	34,6%	35,7%	29,7%	16,3%	31,3%	48,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					105%	106%	120%	100%	96%	58%	308%

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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	78,0	78,0	102	15,99	4,22	0	6,24	0,94	41,34
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ABORRAJADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	3,2
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	35,0	35,0	126	4,38	0,6	25,31	5,25	1,51	0,7
	J004	Huevo de gallina entero crudo	23,3	21,0	31	2,65	2,27	0,07	11,13	0,36	29,19
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	43,8	35,0	18	0,49	0,04	3,61	5,6	0,28	24,85
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	41,2	35,0	16	0,25	0,04	3,33	9,45	0,14	12,25
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE BANANO EN LECHE	C010	Banano común, crudo	100,0	70,0	70	1,05	0,07	15,61	5,6	0,63	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
APORTE TOTAL MENÚ					1008	41,27	34,09	132,33	287,18	5,39	457,94
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					40,5%	47,3%	41,1%	37,9%	26,1%	56,7%	30,5%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					132%	146%	138%	128%	154%	106%	193%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	30,0	30,0	116	6,93	0,27	18,3	15,3	2,16	1,8
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	21,5	20,0	33	4,14	1,84	0,02	2,2	0,14	12,6
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	56,0	56,0	197	3,76	0,23	44,86	5,04	0,45	1,12
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	5,0	5,0	45	0	5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	111,1	80,0	105	0,88	0,16	24,24	2,4	0,4	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	28,2	24,0	11	0,17	0,03	2,28	6,48	0,1	8,4
	B099	Repollo blanco, crudo	34,3	24,0	9	0,44	0,08	1,54	10,56	0,12	4,32
	B103	Tomate, crudo	30,0	24,0	5	0,22	0,03	0,99	2,16	0,12	1,44
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	93,3	70,0	49	0,63	0,21	9,38	9,1	0,21	2,1
	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
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					890	27,87	31,33	119,34	225,08	4,87	490,15
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					35,7%	32,0%	37,7%	34,2%	20,5%	51,3%	32,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					116%	98%	127%	115%	120%	95%	207%

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

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

CICLO DE MENÚS COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, 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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	94,0	94,0	123	19,27	5,08	0	7,52	1,13	49,82
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12,0	12,0	44	1,56	0,18	8,97	3	0,47	0,72
PATACONA	B092	Plátano hartón verde,crudo	176,5	120,0	199	1,44	0,24	47,16	9,6	0,48	31,2
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA DE ESPINACA, ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	23,5	20,0	9	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08	7
	B099	Repollo blanco, crudo	28,6	20,0	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1	3,6
	B103	Tomate, crudo	43,8	35,0	8	0,32	0,04	1,44	3,15	0,18	2,1
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B044	Espinaca, cruda	25,0	15,0	5	0,44	0,03	0,57	18,45	0,36	0
	B035	Cilantro crudo	5,6	5,0	2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09	2,3
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					938	32,21	27,94	137,14	218,11	3,89	486,01
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					49,4%	31,7%	28,9%	33,8%	19,8%	33,0%	32,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					105%	95%	97%	113%	98%	64%	168%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	35,0	35,0	135	8,09	0,32	21,35	17,85	2,52	2,1
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	26,9	25,0	41	5,18	2,3	0,03	2,75	0,18	15,75
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE YUCA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125,0	100,0	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3	14
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	26,0	26,0	93	3,25	0,45	18,8	3,9	1,12	0,52
	J004	Huevo de gallina entero crudo	20,0	18,0	26	2,27	1,95	0,06	9,54	0,31	25,02
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	B099	Repollo blanco, crudo	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	B027	Cebolla cabezona, cruda	31,6	30,0	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	127,3	70,0	39	0,42	0,07	8,68	11,2	0,35	2,1
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ			300,0	300	1093	35,08	35,54	154,16	169,82	6,84	662,3
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					57,5%	34,6%	36,8%	38,0%	15,4%	58,0%	44,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					122%	103%	123%	128%	76%	112%	229%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	35,0	35,0	135	7,98	0,53	21,14	41,65	1,86	3,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	25,0	25,0	32	5,13	1,35	0	2	0,3	13,25
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA GRATINADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	133,3	120,0	116	2,4	0,24	25,08	9,6	0,96	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ENSALADA DE PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y ZANAHORIA	B077	Pepino cohombro, crudo	13,3	10,0	1	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03	0
	B103	Tomate, crudo	50,0	40,0	9	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2	2,4
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	47,1	40,0	18	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					967	45	31,05	123,09	181,5	5,69	664,83
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					50,9%	44,3%	32,1%	30,3%	16,5%	48,2%	44,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					108%	132%	108%	102%	81%	93%	230%

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)
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	94,0	94,0	113	20,5	3,58	0	18,8	2,17	53,58
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	23	0,63	0,05	4,64	7,2	0,36	31,95
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	93,3	70,0	49	0,63	0,21	9,38	9,1	0,21	2,1
	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
APORTE TOTAL MENÚ					889	34,85	29,14	119,33	215,77	4,66	374,43
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					46,8%	34,3%	30,1%	29,4%	19,6%	39,5%	25,0%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					99%	103%	101%	99%	97%	76%	130%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	0
	K033	Panela	25,0	25,0	91	0,15	0,03	22,55	10,5	1,23	9,75
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	105,9	90,0	27	0,72	0,18	5,22	18	0,72	0,9
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	17,0	17,0	61	2,13	0,29	12,3	2,55	0,74	0,34
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE CURUBA EN LECHE	C021	Curuba, cruda	140,0	70,0	26	0,42	0,07	5,95	4,9	0,7	59,5
	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1104	37,74	40,15	147,14	259,04	5,72	643,27
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					58,1%	37,2%	41,5%	36,2%	23,5%	48,5%	42,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	120,9	223	6,1	289	
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					123%	111%	139%	122%	116%	94%	223%

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)
CARNE DE RES DESMECHADA	F118	Res, pierna cruda	94,0	94,0	113	20,5	3,58	0	18,8	2,17	53,58
	B009	Ajo Crudo	1,1	1,0	1	0,05	0,01	0,3	0,4	0,02	0,19
	B103	Tomate, crudo	6,3	5,0	1	0,05	0,01	0,21	0,45	0,03	0,3
	B027	Cebolla cabezona, cruda	5,3	5,0	2	0,07	0,01	0,39	1,2	0,02	0,2
	B080	Pimentón rojo crudo	5,9	5,0	1	0,05	0,02	0,32	0,35	0,02	0,2
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12,0	12,0	44	1,56	0,18	8,97	3	0,47	0,72
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	50,0	45,0	19	0,95	0	3,24	18	0,45	2,7
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	81,4	70,0	38	1,4	0,14	7,14	7	0,63	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					937	34,45	32,51	124,89	213,62	5,24	385,72
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					49,3%	33,9%	33,6%	30,8%	19,4%	44,4%	25,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					104%	101%	113%	103%	96%	86%	133%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	35,0	35,0	135	8,09	0,32	21,35	17,85	2,52	2,1
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	26,9	25,0	41	5,18	2,3	0,03	2,75	0,18	15,75
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CERDO APANADO	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	94,0	94,0	123	19,27	5,08	0	7,52	1,13	49,82
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	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	4,4	4,0	5	0,51	0,44	0,02	2,12	0,07	5,56
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	B092	Plátano hartón verde,crudo	176,5	120,0	199	1,44	0,24	47,16	9,6	0,48	31,2
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	35,0	35,0	100	8,19	6,55	2,07	141,75	0,18	166,25
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	31,6	30,0	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
	B059	Lechuga común, cruda	54,5	30,0	5	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
APORTE TOTAL MENÚ					1149	49,64	37,64	149,34	220	6,98	749,24
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					60,5%	48,9%	38,9%	36,8%	20,0%	59,2%	49,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					128%	146%	131%	124%	99%	114%	259%

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)
ESPAGUETIS CON POLLO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45,0	45,0	166	5,85	0,68	33,62	11,25	1,76	2,7
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	23	0,63	0,05	4,64	7,2	0,36	31,95
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1041	40,28	34,52	140,06	226,19	5,43	474,96
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					54,8%	39,7%	35,7%	34,5%	20,6%	46,0%	31,7%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					116%	118%	120%	116%	101%	89%	164%

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)
PECHUGA GRATINADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
DEDITOS DE PAPA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	111,1	100,0	97	2	0,2	20,9	8	0,8	0
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	26,0	26,0	93	3,25	0,45	18,8	3,9	1,12	0,52
	J004	Huevo de gallina entero crudo	20,0	18,0	26	2,27	1,95	0,06	9,54	0,31	25,02
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y PIÑA	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
	B099	Repollo blanco, crudo	64,3	45,0	18	0,81	0,14	2,88	19,8	0,23	8,1
	C072	Piña cruda	18,2	10,0	5	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05	0,3
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	C056	Maracuyá cruda	218,8	70,0	42	1,05	0,35	8,68	6,3	1,19	4,2
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
APORTE TOTAL MENÚ					960	40,91	36,07	116,78	208,15	5,28	770,8
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					50,5%	40,3%	37,3%	28,8%	18,9%	44,7%	51,4%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					107%	120%	125%	97%	93%	87%	267%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	35,0	35,0	135	7,98	0,53	21,14	41,65	1,86	3,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	25,0	25,0	32	5,13	1,35	0	2	0,3	13,25
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
MADURO MELADO CON QUESO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	0
	K033	Panela	25,0	25,0	91	0,15	0,03	22,55	10,5	1,23	9,75
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	B099	Repollo blanco, crudo	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1022	31,24	27,89	157,3	209,91	6,77	608,59
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					53,8%	30,8%	28,8%	38,7%	19,1%	57,4%	40,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					114%	92%	97%	130%	94%	111%	211%

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)
CARNE DE RES ASADA	F118	Res, pierna cruda	94,0	94,0	113	20,5	3,58	0	18,8	2,17	53,58
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS GRATINADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	95
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	175,3	135,0	241	2,16	17,96	13,5	13,5	0,54	8,1
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	B027	Cebolla cabezona, cruda	31,6	30,0	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MARACUYA EN LECHE	C056	Maracuyá cruda	218,8	70,0	42	1,05	0,35	8,68	6,3	1,19	4,2
	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
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1053,00	39,47	48,07	111,87	289,31	5,92	572,43
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					55,4%	38,9%	49,7%	27,6%	26,3%	50,2%	38,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					117%	116%	167%	93%	130%	97%	198%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12,0	12,0	44	1,56	0,18	8,97	3	0,47	0,72
TAJADAS DE PLÁTANO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	47,1	40,0	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32	0,4
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	47,1	40,0	18	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	30,0	30,0	108	3,75	0,51	21,69	4,5	1,29	0,6
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,5	3,5	31	0	3,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
APORTE TOTAL MENÚ					1189	40,7	40,31	164,18	315,85	4,91	523,89
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					62,6%	40,1%	41,7%	40,4%	28,7%	41,6%	34,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					133%	120%	140%	136%	142%	80%	181%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	35,0	35,0	135	8,09	0,32	21,35	17,85	2,52	2,1
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	26,9	25,0	41	5,18	2,3	0,03	2,75	0,18	15,75
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	94,0	94,0	123	19,27	5,08	0	7,52	1,13	49,82
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PATACONA CON QUESO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	35,0	35,0	100	8,19	6,55	2,07	141,75	0,18	166,25
SALTEADO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	B052	Habichuela, cruda	50,0	45,0	19	0,95	0	3,24	18	0,45	2,7
	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
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
JUGO DE PIÑA EN AGUA	C072	Piña cruda	127,3	70,0	39	0,42	0,07	8,68	11,2	0,35	2,1
	K003	Azucar blanco granulado	8,0	8,0	31	0	0	7,95	0	0,01	0
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1193	48,51	42,96	148,43	231,92	6,23	753,73
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					62,8%	47,8%	44,4%	36,6%	21,1%	52,8%	50,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					133%	143%	149%	123%	104%	102%	261%

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)
SUDADO DE POLLO CON VERDURAS	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	B052	Habichuela, cruda	50,0	45,0	19	0,95	0	3,24	18	0,45	2,7
	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	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CROQUETAS DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	105,9	90,0	27	0,72	0,18	5,22	18	0,72	0,9
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	12,0	12,0	34	2,81	2,25	0,71	48,6	0,06	57
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	17,0	17,0	61	2,13	0,29	12,3	2,55	0,74	0,34
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	D013	Aceite, mezcla vegetal	10,0	10,0	90	0	10	0	0	0	0
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
MADURO MELADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	0
	K033	Panela	25,0	25,0	91	0,15	0,03	22,55	10,5	1,23	9,75
JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	93,3	70,0	49	0,63	0,21	9,38	9,1	0,21	2,1
	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
APORTE TOTAL MENÚ					1167	39,22	40,34	158,09	293,39	5,86	604,32
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					61,4%	38,6%	41,7%	38,9%	26,7%	49,7%	40,3%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					130%	115%	140%	131%	132%	96%	209%

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)
FRÍJOLES	T011	Frijol cargamanto rojo crudo	35,0	35,0	135	7,98	0,53	21,14	41,65	1,86	3,5
	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	25,0	25,0	32	5,13	1,35	0	2	0,3	13,25
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA SALADA	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	133,3	120,0	116	2,4	0,24	25,08	9,6	0,96	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	B027	Cebolla cabezona, cruda	31,6	30,0	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
	B059	Lechuga común, cruda	54,5	30,0	5	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27	1,8
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					823	27,4	24,06	120,61	116,66	5,9	568,51
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					43,3%	27,0%	24,9%	29,7%	10,6%	50,0%	37,9%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					92%	81%	84%	100%	52%	97%	197%

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)
ARVEJA COCIDA	T003	Arveja seca cruda	35,0	35,0	130	8,37	0,39	21,07	21	1,61	5,25
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	26,9	25,0	41	5,18	2,3	0,03	2,75	0,18	15,75
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
CARNE DE RES EN BISTECK	F118	Res, pierna cruda	94,0	94,0	113	20,5	3,58	0	18,8	2,17	53,58
	B103	Tomate, crudo	1,3	1,0	0	0,01	0,01	0,05	0,09	0,01	0,06
	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	0,19
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	3,5	3,0	1	0,03	0,01	0,29	0,81	0,02	1,05
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPAS CRIOLLAS DORADAS	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara cruda	100,0	100,0	96	2,2	0,1	21,1	11	1	18
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE MANGO EN LECHE	C051	Mango común crudo	140,0	70,0	55	0,42	0	11,97	10,5	0,35	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
ENSALADA DE AGUACATE, CEBOLLA, TOMATE, CILANTRO	C002	Aguacate lorena, crudo	175,3	135,0	241	2,16	17,96	13,5	13,5	0,54	8,1
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	B027	Cebolla cabezona, cruda	31,6	30,0	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09	1,2
	B035	Cilantro crudo	0,6	0,5	0	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01	0,23
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
AGUA	X001	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1233	48,26	50,78	139,44	242,82	7,01	573,72
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					64,9%	47,5%	52,5%	34,3%	22,1%	59,4%	38,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					137%	142%	176%	115%	109%	115%	199%

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)
POLLO A LA CAZADORA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,0	1	0,05	0,01	0,28	2,28	0,02	0,6
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	B103	Tomate, crudo	2,5	2,0	0	0,02	0,01	0,09	0,18	0,01	0,12
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
PAPA EN CASCOS	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara cruda.	133,3	120,0	116	2,4	0,24	25,08	9,6	0,96	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
TORTA DE VERDURAS	B006	Ahuyama, cruda	47,1	40,0	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32	0,4
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	47,1	40,0	18	0,28	0,04	3,8	10,8	0,16	14
	B004	Acelgas, tallos, cruda	15,0	15,0	2	0,12	0,02	0,45	4,65	0,12	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	30,0	30,0	108	3,75	0,51	21,69	4,5	1,29	0,6
	J004	Huevo de gallina entero crudo	22,2	20,0	29	2,52	2,16	0,06	10,6	0,34	27,8
	G008	Leche de vaca entera en polvo	10,0	10,0	49	2,63	2,66	3,84	94	0,05	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	3,5	3,5	31	0	3,5	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	C082	Tomate de arbol rojo crudo	81,4	70,0	38	1,4	0,14	7,14	7	0,63	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
APORTE TOTAL MENÚ					1045	41,08	40,27	128,3	309,3	5,19	414,4
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					55,0%	40,5%	41,6%	31,6%	28,1%	44,0%	27,6%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					116%	121%	140%	106%	139%	85%	143%

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)
PECHUGA ASADA	F085	Pollo pechuga con piel cruda	101,1	94,0	156	19,46	8,65	0,1	10,34	0,66	59,22
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ CON FIDEOS	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	12,0	12,0	44	1,56	0,18	8,97	3	0,47	0,72
PATACONA CON QUESO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	35,0	35,0	100	8,19	6,55	2,07	141,75	0,18	166,25
ENSALADA DE REPOLLO, PEPINO Y MANGO	B077	Pepino cohombro, crudo	60,0	45,0	6	0,23	0,05	1,04	8,1	0,14	0
	B099	Repollo blanco, crudo	64,3	45,0	18	0,81	0,14	2,88	19,8	0,23	8,1
	C051	Mango común crudo	20,0	10,0	7	0,06	0	1,71	1,5	0,05	0
	C044	Limón crudo	4,0	2,0	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	L015	Sal	0,5	0,5	0	0	0	0	0,12	0,01	193,91
LIMONADA CON PANELA	C044	Limón crudo	60,0	30,0	13	0,09	0,09	2,79	5,7	0,15	1,2
	K033	Panela	12,0	12,0	43	0,08	0,02	10,83	5,04	0,59	4,68
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					966	36,11	34,19	127,48	211,68	3,51	777,02
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					50,8%	35,6%	35,4%	31,4%	19,2%	29,7%	51,8%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					108%	106%	119%	105%	95%	58%	269%

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)
CARNE DE CERDO ASADA	F025	Cerdo pierna o pernil cruda	94,0	94,0	123	19,27	5,08	0	7,52	1,13	49,82
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
ARROZ PIMENTÓN	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	B080	Pimentón rojo crudo	1,2	1,0	0	0,01	0,01	0,07	0,07	0,01	0,04
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ABORRAJADO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	4,8
	G021	Queso fresco semiduro, semimagro tipo doblecrema	20,0	20,0	57	4,68	3,74	1,18	81	0,1	0
	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	50,0	50,0	180	6,25	0,85	36,15	7,5	2,15	1
	J004	Huevo de gallina entero crudo	25,6	23,0	34	2,9	2,49	0,07	12,19	0,4	31,97
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ENSALADA DE REMOLACHA, ZANAHORIA Y HUEVO	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	56,3	45,0	23	0,63	0,05	4,64	7,2	0,36	31,95
	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	52,9	45,0	21	0,32	0,05	4,28	12,15	0,18	15,75
	C044	Limón crudo	4,0	2	0	0,01	0,01	0,19	0,38	0,01	0,08
	J004	Huevo de gallina entero crudo	27,8	25	37	3,15	2,7	0,08	13,25	0,43	34,75
JUGO DE BANANO EN LECHE	C010	Banano común, crudo	100,0	70,0	70	1,05	0,07	15,61	5,6	0,63	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
APORTE TOTAL MENÚ					1188	47,72	37,54	162,08	297,81	6,63	481,82
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					62,5%	47,0%	38,8%	39,9%	27,1%	56,2%	32,1%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					132%	140%	130%	134%	134%	109%	167%

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)
LENTEJAS	T026	Lenteja común cruda	35,0	35,0	135	8,09	0,32	21,35	17,85	2,52	2,1
	F085	Pollo pechuga con piel cruda	26,9	25,0	41	5,18	2,3	0,03	2,75	0,18	15,75
	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	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco. pulido. crudo	62,0	62,0	218	4,16	0,25	49,67	5,58	0,5	1,24
	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1,0	0	0,02	0,01	0,07	0,57	0,01	0,15
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
HUEVO FRITO	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	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
	L015	Sal	0,4	0,4	0	0	0	0	0,1	0,01	155,13
TAJADAS DE PLÁTANO	B089	Pátano hatón maduro crudo.	166,7	120,0	158	1,32	0,24	36,36	3,6	0,6	0
	D013	Aceite, mezcla vegetal	6,0	6,0	54	0	6	0	0	0	0
ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B110	Zanahoria, con cáscara, cruda	35,3	30,0	14	0,21	0,03	2,85	8,1	0,12	10,5
	B099	Repollo blanco, crudo	42,9	30,0	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15	5,4
	B103	Tomate, crudo	37,5	30,0	6	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15	1,8
	C044	Limón crudo	2,0	1,0	0	0,01	0,01	0,1	0,19	0,01	0,04
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0,05	0,01	77,57
JUGO DE GUAYABA EN LECHE	C031	Guayaba. Madura, Cruda	93,3	70,0	49	0,63	0,21	9,38	9,1	0,21	2,1
	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
AGUA	**X001**	Agua	300,0	300	0	0	0	0	0	0	0
APORTE TOTAL MENÚ					1025	31,1	34,95	140,52	234,72	5,6	497,26
% ADECUACIÓN RECOMENDACIONES DIARIAS NIVEL EDUCATIVO					53,9%	30,6%	36,1%	34,6%	21,3%	47,5%	33,2%
TOTAL APORTE PROMEDIO DIARIO MINUTA PATRÓN					897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
% ADECUACIÓN PROMEDIO MINUTA PATRÓN					114%	91%	121%	116%	105%	92%	172%

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