REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DE CALDAS**
MUNICIPIO	**RIOSUCIO – BELALCÁZAR**
SEDE EDUCATIVA	**TODOS LOS MUNICIPIOS**
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	Pollo con Verdura	Cerdo guisado	Carne en cuadritos	Nuggets de pollo	Huevo cocido
	Arveja con papa		Frijoles		Torta de lenteja
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Torta de cidra	Papa salada	Patacón	Papa en cascos	Moneditas de plátano maduro
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Crema de ahuyama	Ensalada de tomate y pepino	Ensalada hawaiana	Tomate en cuadritos
BEBIDA	Jugo de guayaba con leche	Jugo de mango con leche	Limonada de panela	Jugo de piña	Mazamorra

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
SOPA				Sancochito	
ALIMENTO PROTEICO	Goulash de cerdo con verduras	Huevo revuelto	Sudado de pollo	Carne de cerdo en trozos	Pollo salteado
		Frijoles	Arveja con papa		Lentejas
CEREALES	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz Blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa chorreada	Tajadas de platano maduro	Papa y yuca sudada	Plátano maduro en cuadritos	Plátano calado
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Pepino en cuadritos	Tomate en cuadritos	Tortica de ahuyama	Ensalada de tomate y pepino	Ensalada tropical
BEBIDA	Aguapanela con leche	Jugo de piña	Jugo de tomate de árbol en leche	Jugo de mango	Jugo de guayaba con leche

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA					
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res en cuadritos	Croquetas de pollo	Huevo cocido	Cerdo en salsa de naranja	Cerdo guisado
			Torta de lenteja		Frijoles
CEREALES	Pasta con salsa roja natural	Arroz rojo	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz Blanco
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Moneditas de plátano maduro	Papa salada	Moneditas de plátano maduro	Puré de papa	Patacón
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Pepino en cuadritos	Ensalada Hawaiana	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Ensalada mixta	Ensalada de tomate y pepino
BEBIDA	Jugo de mango en leche	Limonada de panela	Jugo de guayaba en leche	Mazamorra	Jugo de piña

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEICO	Pollo en salsa criolla	Cerdo apanado	Pollo salteado	Chuleta de cerdo	Huevo cocido
	Arveja con papa		Lenteja		Arveja con papa
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa Chorriada	Torta de zanahoria	Plátano maduro en cuadritos	Papas en casco	Plátano calado
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada tropical	Ensalada de tomate y pepino	Zanahoria rallada	Ensalada Hawaiana	Tomate en cuadritos
BEBIDA	Jugo de tomate de árbol en leche	Jugo de piña	Jugo de guayaba con leche	Naranjada	Jugo de mango con leche

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**Carolina Quintero Jiménez**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND04802**

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DE CALDAS**
MUNICIPIO	**RIOSUCIO – BELALCÁZAR**
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

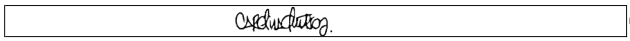
MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Pollo con Verdura	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	20	17	40	34	50	42,5	50	42,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Habichuela, cruda	B052	16	14	16	14	19	16	19	16	21	18
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	T003	8	8	8	8	17	17	25	25	40	40
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Torta de cidra	Guatila, sin cáscara, cruda	B048	50	32,5	50	32,5	70	45,5	90	58,5	110	71,5
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	20	20	25	25	25	25
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	7	7	10	10	10	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Tomate, crudo	B103	20	19	20	19	22	20,9	24	22,8	32	30,4
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	18	20	18	22	19,8	25	22,5	35	31,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,1	12	14,1	12	15,3	13	16,5	14	21,2	18
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de guayaba en leche	Guayaba, madura, cruda	C031	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**Carolina Quintero Jiménez**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND04802**

MENU No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Cerdo guisado	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papa salada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Crema de ahuyama	Ahuyama, cruda	B006	40	34	40	34	55	46,8	55	46,8	60	51
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	20	19
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de mango con leche	Mango común, crudo	C051	100	65	100	65	100	65	100	65	100	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

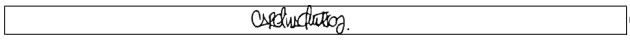
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: **MND04802**

MENU No. 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Carne en cuadritos	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Frijoles	Frijol radical, crudo	T016	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Plátano hartón verde, crudo	B092	25	17	25	17	30	20,4	35	23,8	40	27,2
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Patacón	Plátano hartón verde, crudo	B092	50	31	50	31	75	44	95	64,6	115	81
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	7	7	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	B103	25	23,7	25	23,7	29	27,6	31	29,5	42	39,9
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	25,2	28	25,2	31	27,9	33	29,7	45	40,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Limonada de panela	Limón, crudo	C044	162,5	65	162,5	65	162,5	65	162,5	65	162,5	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: **MND04802**

-

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Nuggets de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
			Finas hierbas	1540	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
			Aceite de soya	D012	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papa en cascos	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	8	8	10	10	10	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada hawaiana	Guatila, sin cáscara, cruda	B048	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Piña, cruda	C072	40	24	40	24	43,3	26	46,7	28	60	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de piña	Piña, cruda	C072	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Carolina Quintero Jiménez

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND04802

MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	55	49,5	55	49,5	110	99	110	99
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Torta de lenteja	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
			Lenteja común, cruda	T026	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	8	8	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	Moneditas de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
			Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Tomate en cuadritos	Tomate, crudo	B103	63,2	60	63,2	60	68,4	65	73,7	70	94,7	90
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Mazamorra	Maíz amarillo, crudo	A043	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

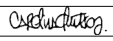
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Carolina Quintero Jiménez

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND04802

MENÚ No. 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Goulash de cerdo con verduras	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	21,3	25	21,3	35	29,8	35	29,8	50	42,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	15	12,8	15	12,8	20	17	20	17	25	21,3
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	20	19
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	5	5	5	5	7	7	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz con fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	5	5	10	10	12	12	15	15
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papa chorreada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4,3	5	4,3	5	4,3	5	4,3	5	4,3
			Aceite de soya	D012	4	4	4	4	7	7	7	7	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Pepino en cuadritos	Pepino Cohombro, crudo	B077	66,7	60	66,7	60	72,2	65	77,8	70	100	90
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Aguapanela con leche	Panela	K033	7	7	7	7	10	10	10	10	10	10
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

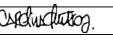
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Carolina Quintero Jiménez

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND04802

MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	Huevo revuelto	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	55	49,5	55	49,5	110	99	110	99
			Aceite de soya	D012	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Frijoles	Frijol radical, crudo	T016	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Plátano hartón verde, crudo	B092	25	17	25	17	30	20,4	35	23,8	40	27,2
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	Tajadas de platano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Tomate en cuadritos	Tomate, crudo	B103	63,2	60	63,2	60	68,4	65	73,7	70	94,7	90
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de piña	Piña, cruda	C072	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Carolina Quintero Jiménez

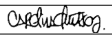
FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND04802

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Sudado de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	T003	8	8	8	8	17	17	25	25	40	40
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papa sudada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Tortica de ahuyama	Ahuyama, cruda	B006	40	34	40	34	60	51	80	68	100	85
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	20	20	25	25	25	25
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	7	7	10	10	10	10
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	76,5	65	76,5	65	76,5	65	76,5	65	76,5	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

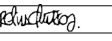
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
SOPA	SOPA	Sancochito	Plátano coli o guíneo, verde, crudo	B084	25	17	25	17	30	20,4	35	23,8	40	27,2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	21,4	25	21,4	40	36	40	37	40	37,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	20	17	25	21,3	30	25,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Carne de cerdo en trozos	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O	GRUPO I: CEREALES,	Plátano maduro en cuadritos	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	B103	25	23,7	25	23,7	29	27,6	31	29,5	42	39,9
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	25,2	28	25,2	31	27,9	33	29,7	45	40,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de mango	Mango común, crudo	C051	100	65	100	65	100	65	100	65	100	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

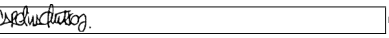
MENU No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Pollo salteado	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Lentejas	Lenteja común, cruda	T026	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Plátano calado	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Canela molida	1519	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada tropical	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Mango común, crudo	C051	36,9	24	36,9	24	40	26	43,1	28	55,4	36
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, madura, cruda	C031	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND04802**

MENU No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Carne de res en cuadritos	Res, carne magra, cruda	F099	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pasta con salsa roja natural	Pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	20	20	20	20	30	30	46	46	52	52
			Tomate, crudo	B103	25	20	25	20	25	20	25	20	35	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,3	15	14,3	15	14,3	15	14,3	20	19
			Aceite de soya	D012	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	Moneditas de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
			Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Pepino en cuadritos	Pepino Cohombro, crudo	B077	66,7	60	66,7	60	72,2	65	77,8	70	100	90
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de mango en leche	Mango común, crudo	C051	100	65	100	65	100	65	100	65	100	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

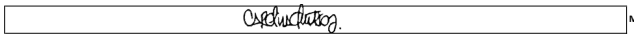
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** **MND04802**

MENU No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Croquetas de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz rojo	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Pimentón rojo, crudo	B080	10	8,5	10	8,5	10	8,5	10	8,5	15	12,8
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papa salada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada Hawaiana	Guatila, sin cáscara, cruda	B048	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Piña, cruda	C072	40	24	40	24	43,3	26	46,7	28	60	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Limonada de panela	Limón, crudo	C044	162,5	65	162,5	65	162,5	65	162,5	65	162,5	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

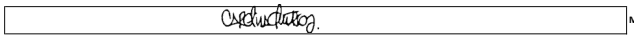
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

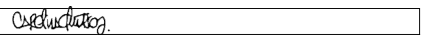
MENU No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	55	49,5	55	49,5	110	99	110	99
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Torta de lenteja	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
			Lenteja común, cruda	T026	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	8	8	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	Moneditas de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
			Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Tomate, crudo	B103	20	19	20	19	22	20,9	24	22,8	32	30,4
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	18	20	18	22	19,8	25	22,5	35	31,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,1	12	14,1	12	15,3	13	16,5	14	21,2	18
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de guayaba en leche	Guayaba, madura, cruda	C031	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

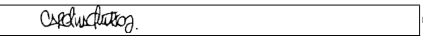
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Cerdo en salsa de naranja	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	93	83,8	117	105,3
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Naranja, cruda	C062	30	18	30	18	30	18	30	18	50	30
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Aceite de soya	D012	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Puré de papa	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada mixta	Guatila, sin cáscara, cruda	B048	20	13	20	13	25	16,3	30	19,5	35	22,8
			Mango común, crudo	C051	80	56	80	56	100	70	110	77	120	84
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	20	17	30	25,5	35	29,8	40	34
			Limón, crudo	C044	8	4	8	4	10	5	10	5	12	6
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Mazamorra	Maíz amarillo, crudo	A043	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

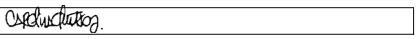
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Carolina Quintero Jiménez
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND04802

MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Cerdo guisado	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Frijoles	Frijol radical, crudo	T016	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Plátano hartón verde, crudo	B092	25	17	25	17	30	20,4	35	23,8	40	27,2
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Patacón	Plátano hartón verde, crudo	B092	50	31	50	31	75	44	95	64,6	115	81
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	7	7	10	10	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	B103	25	23,7	25	23,7	29	27,6	31	29,5	42	39,9
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	25,2	28	25,2	31	27,9	33	29,7	45	40,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de piña	Piña, cruda	C072	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Carolina Quintero Jiménez
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND04802

MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Pollo en salsa criolla	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
			Finas hierbas	1540	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	T003	8	8	8	8	17	17	25	25	40	40
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papa Chorriada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	57,6	64	57,6	100	90	130	117	180	162
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4,3	5	4,3	5	4,3	5	4,3	5	4,3
			Aceite de soya	D012	4	4	4	4	7	7	7	7	10	10
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada tropical	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Mango común, crudo	C051	36,9	24	36,9	24	40	26	43,1	28	55,4	36
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	76,5	65	76,5	65	76,5	65	76,5	65	76,5	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Carolina Quintero Jiménez

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND04802

MENÚ No. 17														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Cerdo apanado	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz con fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	5	5	10	10	12	12	15	15
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Torta de zanahoria	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	20	17	25	21,3	30	25,5
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	B103	25	23,7	25	23,7	29	27,6	31	29,5	42	39,9
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	25,2	28	25,2	31	27,9	33	29,7	45	40,5
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de piña	Piña, cruda	C072	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65	108,3	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Carolina Quintero Jiménez

FIRMA: 

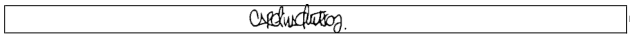
MATRÍCULA PROFESIONAL: MND04802

-

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Pollo salteado	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80	52	80	52	100	65	120	78	148	96,2
			Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Lenteja	Lenteja común, cruda	T026	6	6	6	6	12	12	20	20	30	30
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O	GRUPO I: CEREALES,	Plátano maduro en cuadritos	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Zanahoria rallada	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	70,6	60	70,6	60	76,5	65	82,4	70	105,9	90
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, madura, cruda	C031	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65	72,2	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

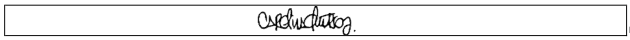
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Chuleta de cerdo	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	49,4	55	49,4	70	63	90	81,1	110	99
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	15	15	15	15	15	15	25	25	25	25
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4,5	5	4,5	5	4,5	10	9	10	9
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Papas en casco	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	64	54,7	64	54,7	100	90	130	120,3	180	170,2
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
			Aceite de soya	D012	7	7	7	7	10	10	10	10	10	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Ensalada Hawaiana	Guatila, sin cáscara, cruda	B048	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Piña, cruda	C072	40	24	40	24	43,3	26	46,7	28	60	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21,2	18	21,2	18	22,9	19,5	24,7	21	31,8	27
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Naranjada	Naranja, cruda	C062	130	65	130	65	130	65	130	65	130	65
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

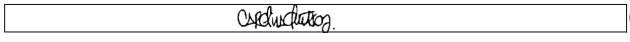
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	G0		G1		G2		G3		G4	
					Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto	Peso bruto	Peso neto
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	55	49,5	55	49,5	110	99	110	99
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUIMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	T003	8	8	8	8	17	17	25	25	40	40
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	22,5	25	22,5	40	36	40	36	40	36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	12,8	15	12,8	15	12,8	15	12,8	20	17
			Tomate, crudo	B103	10	8	10	8	10	8	10	8	15	12
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
CEREALES	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	17	17	26	26	40	40	42	42
			Aceite de soya	D012	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Plátano calado	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	50	31	50	31	75	44	95	64	115	82,8
			Panela	K033	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Canela molida	1519	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Tomate en cuadritos	Tomate, crudo	B103	63,2	60	63,2	60	68,4	65	73,7	70	94,7	90
			Limón, crudo	C044	10	5	10	5	10	5	10	5	15	7,5
			Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
BEBIDA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	Jugo de mango con leche	Mango común, crudo	C051	100	65	100	65	100	65	100	65	100	65
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	13	13	13	15	15	15	15
			Panela	K033	5	5	5	5	8	8	10	10	10	10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS — **Carolina Quintero Jiménez**

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** — **MND04802**

GUIAS DE PREPARACIÓN				
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO				
DEPARTAMENTO	CALDAS		MUNICIPIO	RIOSUCIO
GRUPO ÉTNICO	Indígena	X	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Pollo con Verdura	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Lavar y desinfectar las verduras. Pelar y picar en cuadros pequeños. 2. Deshuesar el pollo y picarlo en cubos.Poner el pollo a cocinar con agua y la sal. 3. Cuando el pollo esté cocido adicionar la habichuela y la zanahoria. 4. Calentar un sartén, cuando esté caliente adicionar el aceite y la cebolla, el ajo y el tomate para hacer el guiso. 5. Cuando la verdura esté suave adicionar el guiso y dejar que la preparación homogenice los sabores.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	40	50	50	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Habichuela, cruda	16	19	19	21	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	8	17	25	40	1. Se colocan a remojar las alverjas un día antes de la preparación. Después del remojo colocar con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las alverjas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Torta de cidra	Guatila, sin cáscara, cruda	50	70	90	110	1. Lavar y desinfectar la cidra, pelarla y sacarle las partes no comestibles y rallarla. 2. Cocinar la cidra rallada con la panela y la canela en poca agua 3. Mezcla la harina con la leche y hacer un hueco en el centro de la harina para echar el huevo, y la cidra con aguapanelaa 4. Mezclar bien hasta formar una masa con textura líquida espesa, si requiere adicione un poco de agua extra 5. Calentar el aceite. Con una cuchara tomar la masa líquida y ponerla en el aceite 6. Dejar que doren, retirar del fuego y retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	20	25	25	
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	7	7	
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	
		Panela	3	3	3	3	
		Aceite de soya	7	7	10	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Tomate, crudo	20	22	24	32	1. Lavar y desinfectar el pepino, el tomate y la zanahoria. 2. Picar el pepino y el tomante en cubos y mezclar 3. Aparte rallar la zanahoria 4. Mezclar la zanahoria con el pepino y el tomate 5. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 6. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Pepino Cohombro, crudo	20	22	25	35	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	15,3	16,5	21,2	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
BEBIDA	Jugo de guayaba en leche	Guayaba, madura, cruda	72,2	72,2	72,2	72,2	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	8	8	8	8	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 2							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. Lavar y desinfectar el tomate, el ajo y la cebolla. 2. Picar el cerdo en cubos. Calentar el sartén, adicionar el aceite y la carne. 3. Cuando dore la parte superficial adicionar la sal, el tomate, el ajo, la cebolla y un poco de agua, mezclar todo bien para integrar los sabores, terminar la cocción y servir según porción indicada.
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz con Zanahoria	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz, lavar y pelar la zanahoria para rayarla. 2. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado, la zanahoria y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes, y adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa salada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar muy bien las papas procurando que no quede nada de tierra en la cáscara 2. En una olla con suficiente agua coloque las papas a hervir con cáscara y un poco de la sal hasta que estén blandas 3. Cuando esté cocidas, retire el agua y espolvoree un poco de sal y sirva
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Crema de ahuyama	Ahuyama, cruda	40	55	55	60	1. Lave y desinfecte la ahuyama, la cebolla cabezona y el ajo 2. Corte en trozos los ingredientes anteriormente mencionados y pongalos a cocinar con la sal. 3. Cuando esten blandos, coloque los solidos, la leche y el agua de la cocion en la licuadora. 4. Licuar hasta que los ingredientes esten homogeneos. 5. Coloque la crema en cocción nuevamente para que se integran los sabores y sirva
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	7	7	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de mango con leche	Mango común, crudo	100	100	100	100	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	8	8	8	8	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Carne en cuadritos	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. Lavar y desinfectar el tomate, el ajo y la cebolla. 2. Picar el cerdo en cubos. Calentar el sartén, adicionar el aceite y la carne. 3. Cuando dore la parte superficial adicionar la sal, el tomate, el ajo, la cebolla y un poco de agua, mezclar todo bien para integrar los sabores, terminar la cocción y servir según porción indicada.
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Frijoles	Frijol radical, crudo	6	12	20	30	1. Se ponen a remojar los frijoles un día antes de la preparación. 2. Poner con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 3. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 4. Lavar y desinfectar rl plátano y la zanahoria, rallar la zanahoria y pelar el plátano; cuando los frijoles esten blandos adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 5. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	20	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Plátano hartón verde, crudo	25	30	35	40	
		Aceite de soya	3	3	3	5	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Patacón	Plátano hartón verde, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en rodajas grandes. 2. Caliente un sartén, vierta aceite y póngalo a fuego alto hasta que se caliente, luego agregue las rodajas hasta que se doren y sirva la porción designada.
		Aceite de soya	7	7	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	25	29	31	42	1. Lavar y desinfectar el pepino y el tomate. 2. Picar la verdura en cubos y mezclar 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Pepino Cohombro, crudo	28	31	33	45	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Limonada de panela	Limón, crudo	162,5	162,5	162,5	162,5	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava y desinfecta la naranja, se corta por la mitad y se exprime el jugo, se adiciona a la aguapanela fria.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Nuggets de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Deshuesar y cortar pollo en cubos cocinar en suficiente agua con la sal y las finas hierbas. 2. Cuando esten cocidos retirar el exceso de agua y pasar por la harina de trigo los cubos de pollo. 3. Calentar en un sartén u olla suficiente aceite y freir los cubos de pollo hasta que estén dorados, retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	5	5	
		Finas hierbas	0,3	0,3	0,3	0,3	
		Aceite de soya	8	8	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa en cascos	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar bien las papas para retirar todos los residuos de tierra 2. Picar en fosforitos gruesos 3. En una sartén calentar suficiente aceite y cuando esté caliente, adicionar las papas secas 4. Dejar dorar las papas y retirar del fuego 5. Retirar el exceso de aceite y servir según porción indicada
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	7	8	10	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada hawaiana	Guatila, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	1. Se retira el penacho de hojas, se lava con cepillo la piña y se desinfecta. Se pela la piña y se pica en trozos. 2. Se lava y desinfecta la cidra con la zanahoria, pelar y rallar ambas verduras. 3. Se pone en olla poca cantidad de agua. Cuando el agua esté hirviendo adicionar la piña y la cidra con la panela, dejar cocer hasta que quede calado, cuando esté suave, retire del fuego, dejar enfriar y adicionar la zanahoria rayada
		Piña, cruda	40	43,3	46,7	60	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	
		Panela	3	3	3	3	
BEBIDA	Jugo de piña	Piña, cruda	108,3	108,3	108,3	108,3	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava con cepillo la piña, se retira el penacho de hojas y se desinfecta. 3. Se pela la piña y se pica en trozos. Licuar con la aguapanela.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	110	110	1. Lavar y desinfectar los huevos. 2. Ponerlos en una olla a cocinar hasta que estén. 3. Agregar agua fría y pelar
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Torta de lenteja	Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	1. Poner las lentejas a remojar desde el día anterior. 2. Aparte hacer un guiso con el ajo, la cebolla y el tomate. 3. Agregar las lentejas al guiso, dejar cocer hasta que estén blanditas y que estén con la menor cantidad de líquido posible. 4. Machacarlas, agregar el huevo y la harina 5. Calentar el aceite. Con la mano hacer bolitas y aplastarlas para que tomen forma de torta, ponerlas en el aceite 6. Dejar que doren, retirar del fuego y retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	25	25	
		Lenteja común, cruda	6	12	20	30	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	7	8	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Moneditas de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en rodajas o moneditas. 2. Caliente un sartén, vierta aceite y póngalo a fuego alto hasta que se caliente, luego agregue las rodajas hasta que se doren y sirva la porción designada.
		Aceite de soya	5	5	10	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Tomate en cuadritos	Tomate, crudo	63,2	68,4	73,7	94,7	1. Lavar y desinfectar la verdura. 2. Picar en cuadritos. 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Mazamorra	Maíz amarillo, crudo	30	30	30	30	1. Colocar el maíz con suficiente agua en la olla a presión para ablandarlos. 2. Cuando los granos estén blandos, adicionar la harina para que espesen los granos con la panela 3. Licuar en poca agua la leche, adicionar a la mazamorra y servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Goulash de cerdo con verduras	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. En la olla a presión colocar suficiente agua, la carne picada en cubos y la sal 2. Lavar y desinfectar la zanahoria y el pimentón picar en cubos pequeños 3. Calentar un sartén y cuando esté caliente agregar el aceite y el tomate, la cebolla y el ajo lavados, desinfectados, pelados y picados para hacer el guiso. 4. Cuando la carne este blanda, adicionar la verdura y el guiso. Terminar la cocción y servir de acuerdo a la porción indicada
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	35	35	50	
		Pimentón rojo, crudo	15	20	20	25	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	20	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	5	7	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz con fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz, calentar la olla, adicionar el aceite y los fideos para que se doren un poco, cuando empiecen a tomar color dorado incorporar el arroz lavado y la sal. 2. Saltear hasta que los granos esten brillantes y adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el líquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	10	12	15	
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa chorreada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar y desinfectar las papas, tomate, pimentón y cebolla 2. En una olla con agua colocar las papas peladas y la sal 3. Picar finamente o rayar el tomate, el pimentón y la cebolla para el guiso 4. Calentar un sarten, colocar el aceite y el guiso, cocinar por 10 minutos. 5. En agua frita disolver la harina de trigo y adicionarla al guiso para que quede como una salsa 5. Adicionar el guiso a las papas para que tomen el sabor.
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Pimentón rojo, crudo	5	5	5	5	
		Aceite de soya	4	7	7	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Pepino en cuadritos	Pepino Cohombro, crudo	66,7	72,2	77,8	100	1. Lavar y desinfectar la verdura. 2. Picar en cuadritos. 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
BEBIDA	Aguapanela con leche	Panela	7	10	10	10	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Es decir, si tengo 10 escolares en la atención, se requiere un volumen total de 2 litros de bebida, la aguapanela se prepara en 1,6 litros de agua, se deja enfriar. Esclarar para sacar el cuncho
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	8	10	10	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	110	110	1. Lavar y desinfectar los huevos. Batir los huevos con la sal 2. Calentar un sartén, cuando esté caliente adicionar el aceite y los huevos batidos, revolver hasta que queden cocidos. 3. Evitar sobre cocinarlos para que no salgan manchas oscuras o grises
		Aceite de soya	2	2	2	3	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Frijoles	Frijol radical, crudo	6	12	20	30	1. Se ponen a remojar los frijoles un día antes de la preparación. 2. Poner con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 3. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 4. Lavar y desinfectar rl plátano y la zanahoria, rallar la zanahoria y pelar el plátano; cuando los frijoles esten blandos adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 5. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	20	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Plátano hartón verde, crudo	25	30	35	40	
		Aceite de soya	3	3	3	5	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Tajadas de platano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lavar y desinfectar el plátano 2. Pele el plátano y córtelo en tiras. 3. Caliente un sartén, vierta aceite y póngalo a fuego alto hasta que se caliente, luego agregue el plátano hasta
		Aceite de soya	3	3	4	4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Tomate en cuadritos	Tomate, crudo	63,2	68,4	73,7	94,7	1. Lavar y desinfectar la verdura. 2. Picar en cuadritos. 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de piña	Piña, cruda	108,3	108,3	108,3	108,3	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava con cepillo la piña, se retira el penacho de hojas y se desinfecta. 3. Se pela la piña y se pica en trozos. Licuar con la aguapanela.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Sudado de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Lavar y desinfectar el tomate, el ajo y la cebolla. 2. Deshuesar el pollo y picarlo en cubos. Calentar el sartén, adicionar el aceite y el pollo 3. Cuando dore la parte superficial del pollo adicionar la sal, el tomate, el ajo, la cebolla y un poco de agua, mezclar todo bien para integrar los sabores, terminar la cocción y servir según porción indicada.
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	8	17	25	40	1. Se colocan a remojar las alverjas un día antes de la preparación. Después del remojo colocar con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las alverjas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa sudada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar y desinfectar las papas, tomate y cebolla 2. En una olla con agua colocar las papas peladas y la sal 3. Picar finamente o rayar el tomate y la cebolla para el guiso 4. Calentar un sarten, colocar el aceite y el guiso, cocinar por 10 minutos. 5. Adicionar el guiso a las papas para que tomen el sabor. Si es necesario, retire un poco del agua de cocción de las papas de tal manera que el guiso quede como salsa de las papas
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Tortica de ahuyama	Ahuyama, cruda	40	60	80	100	1. Cocinar la ahuyama con la panela y la canela en poca agua 2. Aplastar la ahuyama para que quede en pure 3. Hacer un hueco en el centro de la harina par echar el huevo, la ahuyama y lo que queda de aguapanela fria 4. Mezclar bien hasta formar una masa con textura liquida espesa, si requiere adicione un poco de agua extra 5. Calentar el aceite. Con una cuchara tomar la masa liquida y ponerla en el aceite 6. Dejar que doren, retirar del fuego y retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	20	25	25	
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	
		Panela	3	3	3	3	
		Aceite de soya	7	7	10	10	
BEBIDA	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol amarillo, crudo	76,5	76,5	76,5	76,5	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
SOPA	Sancochito	Plátano coli o guineo, verde, crudo	25	30	35	40	1. En una olla poner la carne a cocer con un poco de sal 2. Lavar y desinfectar las verudras, papa y plátano 3. Pelar y picar la zanahoria. 4. Pelar la papa 5. Cuando la carne esté medio cocida, retirla, agregar el plátano y la zanahoria y dejar cocer un poco, agregar la papa 6. Aparte hacer un hogao y una vez esté agregarlo a la sopa. 7. Incorporar bien todos los ingredientes y revisar que toso estén cocidos y servir.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	20	25	30	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de cerdo en trozos	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. Lavar y desinfectar el tomate, el ajo y la cebolla. 2. Picar el cerdo en cubos (que previamente tuvo un poco de cocción en el agua para la sopa) . Calentar el sartén, adicionar el aceite y la carne. 3. Cuando dore la parte superficial adicionar la sal, el tomate, el ajo, la cebolla y un poco de agua, mezclar todo bien para integrar los sabores, terminar la cocción y servir según porción indicada.
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Plátano maduro en cuadritos	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en cuadritos. 3. En una olla con suficiente agua, ponerla a hervir con el plátano.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	25	29	31	42	1. Lavar y desinfectar el pepino y el tomate. 2. Picar la verdura en cubos y mezclar 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Pepino Cohombro, crudo	28	31	33	45	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de mango	Mango común, crudo	100	100	100	100	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Es decir, si tengo 10 escolares en la atención, se requiere un volumen total de 2 litros de bebida, la aguapanela se prepara en 1,6 litros de agua, se deja enfriar. Esclarar para sacar el cuncho
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Pollo salteado	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Deshuesar la pechuga y cortar el pollo en cubos. 2. Calentar el sarten u olla en la que se va a cocinar el pollo, adicionar el aceite, el ajo y el pollo para su cocción, cuando la carne cambie de color a más claro adicionar la sal para garantizar el sellado de la carne y que no pierda mucho peso por deshidratación.
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	4	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Lentejas	Lenteja común, cruda	6	12	20	30	1. Se ponen a remojar las lentejas una hora antes de la preparación. Después del remojo colocar las lentejas con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las lentejas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	3	3	3	5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Plátano calado	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lavar y desinfectar el plátano 2. Pele el plátano y córtelo en monedas. 3. En una olla con suficiente agua, ponerla a hervir con el plátano, la panela y la canela 4. Servir de acuerdo a la porción indicada
		Panela	3	3	3	3	
		Canela molida	0,2	0,2	0,2	0,2	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada tropical	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	1. Lavar y desinfectar la zanahoria y el mango. 2. Pelar y rallar la zanahoria 3. Picar el mango en cuadritos 4. Mezclar la zanahoria con el mango 5. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 6. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Mango común, crudo	36,9	40	43,1	55,4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
BEBIDA	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, madura, cruda	72,2	72,2	72,2	72,2	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res en cuadritos	Res, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. En la olla a presión colocar suficiente agua, la carne picada en cubos y la sal 2. Lavar y desinfectar las verduras 3. Calentar un sartén y cuando esté caliente agregar el aceite y el tomate, la cebolla y el ajo para hacer el guiso. 4. Cuando la carne esté blanda, adicionar la verdura y el guiso. Terminar la cocción y servir de acuerdo a la porción indicada
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Pasta con salsa roja natural	Pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	20	30	46	52	1. Calentar el agua, cuando hierva adicionar el espaguetti y la sal; y dejar cocer hasta que la pasta tenga únicamente un punto blanco en el centro. Para esta prueba, tome un espagueti y partalo para ver si el almidón ya está completamente cocido o está al dente. Es importante que esté al dente (punto blanco en el centro) para que al mezclarla con el guiso y se termine la cocción y no se deshaga al momento de servirla. 2. Una vez esté cocida retirar el agua caliente y adicionar agua fria para frenar la cocción. 3. Lavar y desinfectar la cebolla y el tomate, picar finamente. 4. Calentar un sartén, adicionar el aceite, el tomate y la cebolla picados, guisar bien.
		Tomate, crudo	25	25	25	35	
		Cebolla cabezona, cruda	15	15	15	20	
		Aceite de soya	2	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Moneditas de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en rodajas o moneditas. 2. Caliente un sartén, vierta aceite y póngalo a fuego alto hasta que se caliente, luego agregue las rodajas hasta que se doren y sirva la porción designada.
		Aceite de soya	5	5	10	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Pepino en cuadritos	Pepino Cohombro, crudo	66,7	72,2	77,8	100	1. Lavar y desinfectar la verdura. 2. Picar en cuadritos. 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
BEBIDA	Jugo de mango en leche	Mango común, crudo	100	100	100	100	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Croquetas de pollo	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Cocinar el pollo en agua hirviendo con un poco de sal. 2. Demsenuzar el pollo muy finito. 3. Aparte hacer un hogao 4. Mezclar el pollo con el hogao 5. Retirar el exceso de agua, pasar por la harina de trigo, el huevo y formar croquetas (bolitas). 3. Calentar en un sartén u olla con suficiente aceite y freir las croquetas de pollo hasta que estén doradas, retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	25	25	
		Miga de pan*	6	8	10	12	
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	8	8	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz rojo	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz, lavar y desinfectar el pimentón, quitar las semillas y licuar con un poco de agua. 2. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado, el pimentón y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes, y adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Pimentón rojo, crudo	10	10	10	15	
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa salada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar muy bien las papas procurando que no quede nada de tierra en la cascara 2. En una olla con suficiente agua coloque las papas a hervir con cáscara y un poco de la sal hasta que estén blandas 3. Cuando esté cocidas, retire el agua y escalvoree un poco de sal y sirva
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada Hawaiana	Guatila, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	1. Se retira el penacho de hojas, se lava con cepillo la piña y se desinfecta. Se pela la piña y se pica en trozos. 2. Se lava y desinfecta la cidra con la zanahoria, pelar y rallar ambas verduras. 3. Se pone en olla poca cantidad de agua. Cuando el agua esté hirviendo adicionar la piña y la cidra con la panela, dejar cocer hasta que quede calado, cuando esté suave, retire del fuego, dejar enfriar y adicionar la zanahoria rayada
		Piña, cruda	40	43,3	46,7	60	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	
		Panela	3	3	3	3	
BEBIDA	Limonada de panela	Limón, crudo	162,5	162,5	162,5	162,5	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava y desinfecta la naranja, se corta por la mitad y se exprime el jugo, se adiciona a la aguapanela fria.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	110	110	1. Lavar y desinfectar los huevos. 2. Ponerlos en una olla a cocinar hasta que estén. 3. Agregar agua fria y pelar
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Torta de lenteja	Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	1. Poner las lentejas a remojar desde el día anterior. 2. Aparte hacer un guiso con el ajo, la cebolla y el tomate. 3. Agregar las lentejas al guiso, dejar cocer hasta que estén blanditas y que estén con la menor cantidad de líquido posible. 4. Machacarlas, agregar el huevo y la harina 5. Calentar el aceite. Con la mano hacer bolitas y aplastarlas para que tomen forma de torta, ponerlas en el aceite 6. Dejar que doren, retirar del fuego y retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	25	25	
		Lenteja común, cruda	6	12	20	30	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	7	8	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Moneditas de plátano maduro	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en rodajas o moneditas. 2. Caliente un sartén, vierta aceite y póngalo a fuego alto hasta que se caliente, luego agregue las rodajas hasta que se doren y sirva la porción designada.
		Aceite de soya	5	5	10	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de pepino, zanahoria y tomate	Tomate, crudo	20	22	24	32	1. Lavar y desinfectar el pepino, el tomate y la zanahoria. 2. Picar el pepino y el tomante en cubos y mezclar 3. Aparte rallar la zanahoria 4. Mezclar la zanahoria con el pepino y el tomate 5. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 6. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Pepino Cohombro, crudo	20	22	25	35	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	14,1	15,3	16,5	21,2	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
BEBIDA	Jugo de guayaba en leche	Guayaba, madura, cruda	72,2	72,2	72,2	72,2	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo en salsa de naranja	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	93	117	1. Picar el cerdo en trozos. 2. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla y las naranjas. Picar el tomate y la cebolla para el guiso. 3. Exprimir las naranjas para obtener el jugo. 4. Calentar el sarten u olla, adicionar el aceite y el cerdo, cuando cambie de color a más claro adicionar la sal para garantizar el sellado de la carne y que no pierda mucho peso por deshidratación. 5. Adicionar el tomate y la cebolla y dejar guisar un poco, adicionar la panela rayada y el jugo de naranja y dejar reducir hasta que quede calado.
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Naranja, cruda	30	30	30	50	
		Panela	3	3	3	3	
		Aceite de soya	4	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Puré de papa	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar y desinfectar la papa y la cebolla. 2. Pelar la papa y cocinarla con la cebolla y la sal en suficiente agua hasta que esté blanda. 3. Presionar la papa hasta que se vuelva puré, adicionar la leche en polvo 4. Mezclarla hasta que esté suave
		Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	7	7	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada mixta	Guatila, sin cáscara, cruda	20	25	30	35	1. Lavar y desinfectar la guatila, la zanahoria y el mango. 2. Pelar la guatila y la zanahoria; rallar o picar en juliana fina. 3. Pelar el mango y picarlo en cubos pequeños. 4. Lavar y desinfectar el limón, partirlo y extraer el zumo. 5. Mezclar todos los ingredientes con el zumo de limón y la sal. Servir fresca.
		Mango común, crudo	80	100	110	120	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	30	35	40	
		Limón, crudo	8	10	10	12	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Mazamorra	Maíz amarillo, crudo	30	30	30	30	1. Colocar el maíz con suficiente agua en la olla a presión para ablandarlos. 2. Cuando los granos estén blandos, adicionar la harina para que espesen los granos con la panela 3. Licuar en poca agua la leche, adicionar a la mazamorra y servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. Lavar y desinfectar el tomate, el ajo y la cebolla. 2. Picar el cerdo en cubos. Calentar el sartén, adicionar el aceite y la carne. 3. Cuando dore la parte superficial adicionar la sal, el tomate, el ajo, la cebolla y un poco de agua, mezclar todo bien para integrar los sabores, terminar la cocción y servir según porción indicada.
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	3	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Frijoles	Frijol radical, crudo	6	12	20	30	1. Se ponen a remojar los frijoles un día antes de la preparación. 2. Poner con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 3. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 4. Lavar y desinfectar rl plátano y la zanahoria, rallar la zanahoria y pelar el plátano; cuando los frijoles esten blandos adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 5. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	20	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Plátano hartón verde, crudo	25	30	35	40	
		Aceite de soya	3	3	3	5	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Patacón	Plátano hartón verde, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en rodajas grandes. 2. Caliente un sartén, vierta aceite y póngalo a fuego alto hasta que se caliente, luego agregue las rodajas hasta que se doren y sirva la porción designada.
		Aceite de soya	7	7	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	25	29	31	42	1. Lavar y desinfectar el pepino y el tomate. 2. Picar la verdura en cubos y mezclar 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Pepino Cohombro, crudo	28	31	33	45	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de piña	Piña, cruda	108,3	108,3	108,3	108,3	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava con cepillo la piña, se retira el penacho de hojas y se desinfecta. 3. Se pela la piña y se pica en trozos. Licuar con la aguapanela.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Pollo en salsa criolla	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Lavar y desinfectar las verduras. 2. Deshuesar el pollo y picarlo en cubos. Poner a cocinar el pollo con agua y la sal. 3. Aparte hacer un hogao y espesarlo con la harina. Agregar las finas hierbas 4. Cuando el pollo esté cocido adicionar la salsa
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	10	10	10	
		Finas hierbas	0,3	0,3	0,3	0,3	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	8	17	25	40	1. Se colocan a remojar las alverjas un día antes de la preparación. Después del remojo colocar con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las alverjas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papa Chorriada	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar y desinfectar las papas, tomate, pimentón y cebolla 2. En una olla con agua colocar las papas peladas y la sal 3. Picar finamente o rayar el tomate, el pimentón y la cebolla para el guiso 4. Calentar un sarten, colocar el aceite y el guiso, cocinar por 10 minutos. 5. En agua frita disolver la harina de trigo y adicionarla al guiso para que quede como una salsa 5. Adicionar el guiso a las papas para que tomen el sabor.
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Pimentón rojo, crudo	5	5	5	5	
		Aceite de soya	4	7	7	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada tropical	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	1. Lavar y desinfectar la zanahoria y el mango. 2. Pelar y rallar la zanahoria 3. Picar el mango en cuadritos 4. Mezclar la zanahoria con el mango 5. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 6. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Mango común, crudo	36,9	40	43,1	55,4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
BEBIDA	Jugo de tomate de árbol en leche	Tomate de árbol amarillo, crudo	76,5	76,5	76,5	76,5	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo apanado	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. Lavar la carne de cerdo y cortar en porciones delgadas (filetes). 2. Sazonar con sal. 3. Pasar cada porción por la harina de trigo y luego por el huevo batido, cubriendo bien. 4. Calentar el aceite en un sartén y freír las porciones apanadas hasta que doren por ambos lados y la carne esté cocida. 5. Escurrir el exceso de grasa y servir.
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	25	25	
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz con fideos	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz, calentar la olla, adicionar el aceite y los fideos para que se doren un poco, cuando empiecen a tomar color dorado incorporar el arroz lavado y la sal. 2. Saltear hasta que los granos esten brillantes y adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	5	10	12	15	
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Torta de zanahoria	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	20	25	30	1. Cocinar la znahoria con la panela y la canela en poca agua 2. Aplastar la ahuyama para que quede en pure 3. Hacer un hueco en el centro de la harina par echar el huevo, la ahuyama y lo que queda de aguapanela fria 4. Mezclar bien hasta formar una masa con textura líquida espesa, si requiere adicione un poco de agua extra 5. Calentar el aceite. Con una cuchara tomar la masa líquida y ponerla en el aceite 6. Dejar que doren, retirar del fuego y retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	25	25	
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	
		Panela	3	3	3	3	
		Aceite de soya	3	3	4	4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada de tomate y pepino	Tomate, crudo	25	29	31	42	1. Lavar y desinfectar el pepino y el tomate. 2. Picar la verdura en cubos y mezclar 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Pepino Cohombro, crudo	28	31	33	45	
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de piña	Piña, cruda	108,3	108,3	108,3	108,3	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava con cepillo la piña, se retira el penacho de hojas y se desinfecta. 3. Se pela la piña y se pica en trozos. Licuar con la aguapanela.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 18

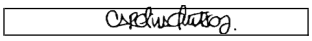
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Pollo salteado	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	100	120	148	1. Deshuesar la pechuga y cortar el pollo en cubos. 2. Calentar el sarten u olla en la que se va a cocinar el pollo, adicionar el aceite, el ajo y el pollo para su cocción, cuando la carne cambie de color a más claro adicionar la sal para garantizar el sellado de la carne y que no pierda mucho peso por deshidratación.
		Ajo, crudo	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	4	4	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Lenteja	Lenteja común, cruda	6	12	20	30	1. Se colocan a remojar las lentejas una hora antes de la preparación. Después del remojo colocar las lentejas con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las lentejas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	3	3	3	5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Plátano maduro en cuadritos	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lave y desinfecte el plátano, pélelo y córtelo en cuadritos. 3. En una olla con suficiente agua, ponerla a hervir con el plátano. 4. Servir de acuerdo a la porción indicada
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Zanahoria rallada	Zanahoria, sin cáscara, cruda	70,6	76,5	82,4	105,9	1. Lave y desinfecte la zanahoria y el limón. Pele la zanahoria 2. Ralle la zanahoria. Extraiga el jugo de limón. 3. Mezcle la zanahoria, el limón y la sal y sirva de acuerdo a la porción indicada
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de guayaba con leche	Guayaba, madura, cruda	72,2	72,2	72,2	72,2	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Chuleta de cerdo	Cerdo, carne magra, cruda	55	70	90	110	1. Porcionar el cerdo según grupo de edad 2. Mezclar la harina con la sal 3. Pasar el cerdo por el huevo y por la harina 3. Calentar en un sartén u olla suficiente aceite y freir hasta que estén dorados, retirar el exceso de grasa y servir
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	25	25	
		Huevo de gallina, entero, crudo	5	5	10	10	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Papas en casco	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	64	100	130	180	1. Lavar bien las papas para retirar todos los residuos de tierra 2. Picar en fosforitos gruesos 3. En una sartén calentar suficiente aceite y cuando esté caliente, adicionar las papas secas 4. Dejar dorar las papas y retirar del fuego 5. Retirar el exceso de aceite y servir según porción indicada
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	7	10	10	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Ensalada Hawaiana	Guatila, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	1. Se retira el penacho de hojas, se lava con cepillo la piña y se desinfecta. Se pela la piña y se pica en trozos. 2. Se lava y desinfecta la cidra con la zanahoria, pelar y rallar ambas verduras. 3. Se pone en olla poca cantidad de agua. Cuando el agua esté hirviendo adicionar la piña y la cidra con la panela, dejar cocer hasta que quede calado, cuando esté suave, retire del fuego, dejar enfriar y adicionar la zanahoria rayada
		Piña, cruda	40	43,3	46,7	60	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,2	22,9	24,7	31,8	
		Panela	3	3	3	3	
BEBIDA	Naranjada	Naranja, cruda	130	130	130	130	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho. 2. Se lava y desinfecta la naranja, se corta por la mitad y se exprime el jugo, se adiciona a la aguapanela fria.
		Panela	5	8	10	10	

MENÚ No. 20

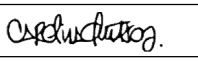
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			GRUPO 0 Preescolar	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11	
ALIMENTO PROTEICO	Huevo cocido	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	110	110	1. Lavar y desinfectar los huevos. 2. Ponerlos en una olla a cocinar hasta que estén. 3. Agregar agua fría y pelar
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
ALIMENTO PROTEICO	Arveja con papa	Arveja seca, cruda	8	17	25	40	1. Se colocan a remojar las alverjas un día antes de la preparación. Después del remojo colocar con el agua del remojo en la olla a presión con sal para su cocción. 2. Aparte realizar un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate. 3. Pelar la papa y picarla en cubos pequeños, rayar la zanahoria y cuando las alverjas esten blandas adicionar a la preparación en conjunto con el guiso. 4. Dejar cocinar hasta que vuelva a pitar. Retirar y servir
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	40	40	40	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	15	15	20	
		Tomate, crudo	10	10	10	15	
		Cebolla cabezona, cruda	10	10	10	10	
		Aceite de soya	3	3	3	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREALES	Arroz blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	17	26	40	42	1. Lavar el arroz. Colocar en la olla el aceite, el arroz lavado y la sal, saltear hasta que los granos esten brillantes. 2. Adicionar dos medidas de agua por cada medida de arroz y cocinar a fuego alto destapado hasta que seque el liquido. 3. Cuando empiece a hacer huequitos en el arroz, tapar y bajar a mínima temperatura hasta que se encuentre completamente cocido.
		Aceite de soya	3	3	4	4	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADO DE CEREAL	Plátano calado	Plátano hartón, maduro, crudo	50	75	95	115	1. Lavar y desinfectar el plátano 2. Pele el plátano y córtelo en monedas. 3. En una olla con suficiente agua, ponerla a hervir con el plátano, la panela y la canela 4. Servir de acuerdo a la porción indicada
		Panela	3	3	3	3	
		Canela molida	0,2	0,2	0,2	0,2	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Tomate en cuadritos	Tomate, crudo	63,2	68,4	73,7	94,7	1. Lavar y desinfectar la verdura. 2. Picar en cuadritos. 3. Lavar y desinfectar el limón, partirlo por la mitad y extraer el zumo 4. Mezclar la verdura con el limón y la sal
		Limón, crudo	10	10	10	15	
		Sal	0,5	0,5	0,5	0,5	
BEBIDA	Jugo de mango con leche	Mango común, crudo	100	100	100	100	1. Preparar una aguapanela con las 4/5 partes del volumen total. Esclarar para sacar el cuncho 2. Se lava y desinfecta la fruta. Se pica en trozos y se licua con la aguapanela esclarecida y la leche en polvo y se cuela
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	15	15	
		Panela	5	8	10	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA	Carolina Quintero Jiménez		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 04802

FORMATO DE PORCIÓN SERVIDA POR NIVEL

ENTIDAD TERRITORIAL:	CALDAS
MUNICIPIO	RIOSUCIO – BELALCÁZAR
SEDE EDUCATIVA	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES
OPERADOR	
CICLO DE MENÚS CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	PESO SERVIDO			
		GRUPO 0 Preescolar GRUPO 1 1°-3°	GRUPO 2 Cuarto y Quinto	GRUPO 3 Secundaria	GRUPO 4 10 Y 11
ALIMENTO PROTEICO	Pollo con Verdura	70 g	90 g	100g	120 g
	Pollo salteado, pollo en salsa de naranja, pollo en salsa criolla, pollo en salsa de naranja	60 g	65 g	75 g	90 g
	Nuggets de pollo, croquetas de pollo	55 g	60 g	70 g	85 g
	Cerdo guisado, carne en cuadritos/trozos, cedo con piña	50 g	60 g	75 g	90 g
	Goulash de cerdo con verduras	70 g	90 g	100g	120 g
	Chuleta de cerdo	58 g	68 g	96 g	110 g
	Huevo revuelto/cocido	50	50	50	110
	Leguminosas (frijoles, lentejas, arvejas)	65 g	90 g	110 g	140 g
	Torta de lenteja	45 g	60 g	75 g	85 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco, arroz rojo	50 g	70 g	95 g	110 g
	Arroz con zanahoria, arroz con fideos	60 g	80 g	105 g	120 g
	Pasta con salsa roja natural	83 g	108 g	145 g	171 g
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Torta de cidra	35 g	40 g	60 g	70 g
	Plátano cocido, pure de papa, papa cocida	30 g	60 g	80 g	90 g
	Papa frita, plátano frito	20 g	25 g	40 g	45 g
ENSALADA O VERDURAS CALIENTE	Torta de verdura	35 g	40 g	60 g	70 g
	Verdura cruda o ensalada	50 g	65 g	75 g	90 g
SOPA	Sancochito, crema de verduras	150 mL	180 mL	200 mL	200 mL
BEBIDA	Jugo de guayaba, jugo de mango, limonada de panela, jugo de piña, mazamorra, aguapanela con leche, jugo de tomate de árbol, naranjada	200 mL	200 mL	200 mL	200 mL

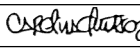
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**Carolina Quintero Jiménez**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 04802**

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	CALDAS
MUNICIPIO	RIOSUCIO – BELALCÁZAR
SEDE EDUCATIVA	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	Si
GRUPO ÉTNICO	Indígena
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEICO	Pollo con verdura, cerdo guisado, Nugget de pollo, Cerdo encebollado, Goulash de res con verdura, Cardo en panela, Pollo salteado, cerdo en salsa de naranja, pollo con verdura, Cerdo guisado, Cerdo con verdura, Pollo sudado, Cerdo con piña*	Carne de res, Carne de cerdo, Carne de pollo (pechuga), hígado , Atún en conserva en lomos, Sardinas.
	Huevo revuelto, huevo perico, huevo cocido	Huevo en omelet, huevo pochado o cualquier preparación de huevo
	Fríjol, lenteja, arveja	Frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas amarilla y verde, blanquillos.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco, arroz con fideos, espagueti con guiso, arroz con zanahoria, arroz rojo	Arroz, pasta alimenticia
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL	Papa en cascos, papa salada, puré de papa con leche, moneditas de plátano, plátano calado, papa sudada, papa chorriada.	Papa común, Papa criolla, Yuca, ñame, Plátano hartón maduro, Arracacha, Plátano guineo, Plátano hartón verde, Harina de maíz blanco o amarillo, Productos de harina de trigo, pan.
ENSALADA O VERDURAS CALIENTES	Ensalada de tomate y pepino, tortica de ahuyama, tortica de cidra, crema de verduras, verdura salteada, ensalada hawaiana, zanahoria rayada, rodaja de pepino, rodaja de tomate.	Tomate chonto, Ahuyama, Cebolla cabezona, Zanahoria, Acelgas, Berenjena, Repollo blanco, Repollo morado, Lechuga Batavia, Calabaza, Brocoli, Calabacin, Cebolla junca, Cebolla puerro, Coliflor, Espinacas, Pimentón, Lechuga crespa, Lechuga romana, Habichuela, Apio, Pepino cohombro, Coles, Esparragos, Pepino de rellenar, Rabano, Remolacha.
BEBIDA	Jugo de tomate de árbol, jugo de guayaba, jugo de piña, naranjada, mazamorra, aguapanela con leche	Guayaba, Mora, Tomate de arbol, Lulo, Maracuya, Piña, Guanabana, Mango, Naranja, Curuba, Fresa, Piña, Banano, Durazno, Feijoa, Kiwi, Melon, Papaya, Pera, Manzana, Sandia, Uva verde, Zapote, Uva negra
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Preparaciones con leche: puré de papa con leche, mazamorra con leche, arepuela con leche, crema de verdura con leche, pure de papa con leche, tortica de cidra con leche, aguapanela con leche	Leche liquida pasteurizada, leche entera en polvo, queso
AZUCARES	Panela	Panela, azúcar blanca o morena
GRASA	Aceite vegetal	Margarina, mantequilla, aceite girasol, soya.

NOTA: Se debe establecer el equivalente en peso bruto para cumplir con la porción servida por preparación, para que el intercambio sea aceptado

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**Carolina Quintero Jiménez**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 04802**